# પ્રાણાચાર્ય.

મધુશંકર નરભેરામ ભટ્ટ

પ્રગતિમંદિર ગ્રંથમાળા ગ્રન્થાંક ૧૭.

॥ ॐ શ્રીં ॥

# પ્રાણાયામ.

( પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર સર્વોત્તમ પુસ્તક. ભાગ ૨ જો. )

રચનાર.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

પ્રગતિમંદિર અડાજણ, સુરત.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

સુરત.

આવૃત્તિ ૧ લી.

સંવત ૧૯૭૩. સને ૧૯૧૭.

પ્રત ૫૦૦.



મૂલ્ય રૂ. ૧-૦-૦.

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ॥

ચિત્તની વૃત્તિઓનો સંયમ કરી નિરોધ કરવો તેજ યોગ છે.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥

અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરી શકાય છે.

---

અમદાવાદ—પાંચકુવે શ્રી સત્યવિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં

શા. સાંકળચંદ હરીલાલે છાપી.

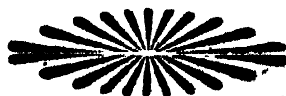
---

ગ્રાહક નંબર

# એક લાભદાયક યોજના.



યોગનો વિષય અનુભવ ગમ્ય હોવાથી અમારા પ્રાણાયામના વાચકોને તે સરળ રીતે સમજી શકાય તેવો પ્રયત્ન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યો છે. પરંતુ અભ્યાસકને પોતાના અભ્યાસ માર્ગમાં કાંઇ અડચણ ઉપસ્થિત થાય તો તેનું સ્વરૂપ અમને પત્ર દ્વારાએ લખી જણાવવાથી તેનું સમાધાન કરવામાં આવશે. આશા છે કે આ યોજના પ્રાણાયામના દરેક અભ્યાસીને અત્યંત ઉપયોગની થઇ પડશે. પત્ર વ્યવહાર કરતી વખત પોતાનો ગ્રાહક નંબર અવશ્ય લખવો.



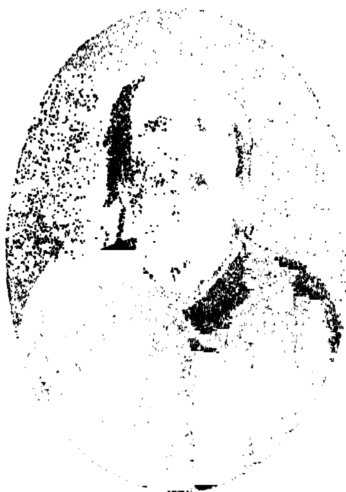
## યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને વાંચવાયોગ્ય

## ઉપયોગી પુસ્તકો.

| | | |
|---|---|---|
| ૧ | પ્રાણાયામનો ભાગ ૧ લો. ... ... | ૦–૮–૦ |
| ૧ | પ્રાણ ચિકિત્સા. ... ... ... | ૦–૩–૦ |
| ૩ | સૂત સંહિતા. ... ... ... | ૨–૦–૦ |
| ૪ | સુખનો મહામંત્ર.... ... ... | ૦–૨–૦ |
| ૫ | રૂદ્રાક્ષ ઉપનિષદ્. ... ... ... | ૦–૬–૦ |
| ૬ | પ્રાણાયામ ભાગ ૨ જો. ... ... | ૧–૦–૦ |
| ૭ | આપણી યૌગિક ક્રિયાઓ અને તેનાં રહસ્ય. | ૦–૮–૦ |

પ્રગતિમંદિર અડાજણ સુરત.

એક ઘડી આધિ ઘડી, આધિમેંસે આધ,
તુલસી સંગત સંતકી, હરે કોટિ અપરાધ.



યોગમાર્ગમાં સંપૂર્ણ પારંગત બાળયોગીક માલસર

(નર્મદાતટ) નિવાસી પરમયોગીભૂષણ

**પરમહંસ માધવદાસજીને** પ્રેમ ભાવપૂર્વક

સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ સાથે

સમર્પિત

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા. મુંબઇ.

આ યોગવિદ્યા માનવીને, આપતિ ઇચ્છિત ફળો;
દુ:ખો નિવારી તેમનાં, બહુ દાખવે સુખની કળો.
સુદૃઢ તનમન પ્રાપ્ત કરવા, સર્વ જન તે પર વળો;
નવ જીવન શક્તિ આપનારી, શક્તિથી આજે હળો.

જે જે જણાતું સુખ તે, યોગીજનો સહજે રળે;
અષ્ટ સિદ્ધિ આવી તેના, પાયમાં નિત્યે ઢળે.
અશક્ય દુર્લભ જે ગણાતું, યોગીને આવી મળે;
નથી એવી કોઈ વસ્તુ જગમાં, યોગીજનને ના ફળે.

**नास्ति योग समं बलम्**

श्री कृष्ण.

**યોગ સમાન બીજું બલ નથી.**

# પરમહંસ મહાત્મા માધવદાસનું સંક્ષિપ્ત જીવન વૃતાંત.

મનુષ્યને સુધારનાર અને તેને સન્માર્ગમાં વાળનાર ઘણે ભાગે વિશુદ્ધ ચારિત્ર્ય સંપન્ન મહાત્માઓજ હોય છે. તેઓ પોતાના સંસર્ગમાં આવનાર દરેક મનુષ્યના અંતઃકરણમાં અલૈકિક છાપ પાડે છે. આવા સમર્થ મહાત્માના જીવન ચરિત્રને આલેખવું એ કાંઇ સહેલું નથી. કેમકે તેમાં ગમે તેટલી સાવધાનતા રાખવામાં આવે તો પણ તે લખનારની અપૂર્ણતા રહેવાની. મહાત્માના યથાર્થ પ્રભાવ અને ચમત્કારને તો કોઇ વિરલ અંતર જ સમજી શકે છે. માયા વિવશ અને જેના અંતરમાં પ્રધાનપણે ફક્ત દ્રવ્યનીજ લાલસા રહેલી છે એવા ધનલોભી સ્વાર્થી મનુષ્યોથી તેમના આતંર સ્વરૂપને સમજી શકાતું નથી. તેઓ તો સર્વ સ્થળમાં પોતાની અર્થ સિદ્ધિનેજ પ્રધાનપણે શોધતા હોય છે.

આપણો આ આર્યાવર્ત દેશ યોગવિદ્યા તથા તત્વવિદ્યામાં પરાપૂર્વથી પ્રખ્યાત છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો, મિસર, અને ઇજીપ્ટવાસીઓ પણ હિંદુસ્તાનના તત્વજ્ઞાનની મુક્તકંઠે સ્તુતિ કરે છે. યોગવિદ્યા અને તત્વવિદ્યા કે જેને બ્રહ્મવિદ્યા કહેવામાં આવે છે તે સાધારણ વિદ્યા નથી પણ મનુષ્યને મનુષ્યપણામાંથી કાઢી શિવપણામાં લઇ જનારી છે. સ્ફટિકમણિ લોહને અડકતાંજ તેને સુવર્ણ કરી શકે છે. તેમ મનુષ્ય આ વિદ્યાનો અભ્યાસી થતાંજ તેને પોતાના સ્વરૂપનું ભાન થઈ શકે છે પોતે કોણ અને શું છે. તેનું તેને ભાન થાય છે. અન્ય ધર્મોના પુસ્તકોમાં જોઇએ તો તેમાં પણ આ વિદ્યાને મુખ્ય સ્થાન અપાયલું છે. ખ્રિસ્તી ધર્મમાં gnosis શબ્દથી તેને ઓળખે છે જરથોસ્તીઓમાં તેને ખુદાને પીછાણવાની વિદ્યા 'ક્ષ્નુમ' નામથી ઓળખે છે. મુસલમાન ધર્મમાં તેને 'એલ્મે-ઇલાહી'

નામથી ઓળખે છે. આ પ્રમાણે બ્રહ્મવિદ્યા એ સર્વથી શ્રેષ્ઠવિદ્યા છે. અને તેને જાણનાર મહાપુરૂષ પણ સર્વ શ્રેષ્ઠ છે.

गंगा पापं शशीतापं दैन्यं कल्पतरुस्तथा ।
पापंतापं च दैन्यं च हरति संत समागम् ॥

અર્થાત્ ગંગા પાપને, શશી કહેતાં ચંદ્રમાં તાપને અને કલ્પતરૂ દરિદ્રતાને મટાડે છે. પણ સંતસમાગમ તો પાપ તાપ અને દરિદ્ર એ ત્રણેને હરે છે. મહાપુરૂષોના જીવનચરિત્રોના વખાણ જેટલાં કરીએ તેટલાં ઓછાં છે. મનુષ્યને તેમાંથી બોધ લેવાના અનેક પ્રસંગો મળી આવે છે.

પરમ યોગીભૂષણ પરમહંસ મહાત્મા માધવદાસજીનો જન્મ પવિત્ર બ્રાહ્મણ કુળમાં શસ્ય સ્યાણલા બંગભૂમિના પવિત્ર અને શાંત પ્રિય નદીયા જીલ્લામાં પરમશાંત ધામ શાંતિપુરની સમીપના ગામમાં થયો છે. મહારાજના પિતાશ્રી મુખોપાધ્યાય બંગપ્રદેશમાં પરમપવિત્ર મનાય છે. જન્મથીજ પિતાશ્રીના ભક્તિ સંસ્કાર તેમની આસપાસ પડયા હતા. તેમનું હૃદય પૂર્ણ પ્રભુ પ્રેમમાં વિકાસ પામતું હતું. રાજા રામમોહનરાય સ્વ. બાબુ કેશવચંદ્રસેન, વગેરે મહારાજશ્રીની સમકાલિન વયના હતા. શિક્ષણ લેવાનું કામ પુરૂં થયા પછી પોતાની ૨૦ વર્ષની વયે તેમણે વ્યવહારમાં પ્રવેશ કર્યો. અને નોકરી લીધી. ૨૩ વર્ષની વયે તેમને મોટો સન્માનપાત્ર હોદ્દો મલ્યો આ વખતમાં તેમના પિતાએ તેમને પરણાવવાનો વિચાર કર્યો. મૂળથીજ મહારાજશ્રીનું મન સંસાર ઉપર હતું નહિ એટલે પોતાને આ વાત રૂચીકર થઈ નહિ. જેમના ભાગ્યમાં અનેકનું કલ્યાણ કરવાનું સરજાયલું છે તે વ્યવહારજાળમાં શા રીતે પડે તેમણે તરતજ ગૃહત્યાગ

કર્યો. અને બંગાળાના એક સુપ્રસિદ્ધ મહાત્મા પાસે ગૌરચંદ્રના વૈષ્ણવ વૈરાગ્ય ધર્મની દીક્ષા લીધી.

મહારાજશ્રીમાં મૂળથીજ રહેલું જ્ઞાન હવે ભારેલા અગ્નિની રક્ષા ઉડતા તે જેમ પ્રકાશે તેમ પ્રકાશવા લાગ્યું. ત્યાર પછી સાધુજનોના એક મોટા સંઘને લઇ તેઓ તીર્થયાત્રા કરવા નીકળ્યા પરમહંસ રામકૃષ્ણજીનો પણ તેમને ગાઢ પરિચય થયો હતો. પરમહંસ રામકૃષ્ણજી પણ મહારાજશ્રી કરતાં વયમાં નાના હતા. આગગાડીનું સાધન તે વખતમાં જોઇએ તેવું ન હોવાથી મહારાજ શ્રીએ ચારે ધામની યાત્રા પગે ચાલીનેજ કરી હતી. યાત્રાના પ્રસંગમાં પોતાના નિર્મળ જ્ઞાનની છાપ તેમના સંસર્ગમાં આવનાર દરેક મનુષ્યના અંતઃકરણમાં પાડતા હતા. લગભગ ત્રણ વર્ષ સુધી યાત્રા કરી પછી તેઓ પોતાની સંયમશક્તિ અને ચિત્તની શાંતિને વધારવાને માટે એકાંતવાસ સેવવા લાગ્યા. લાંબો સમય એકાંતવાસ ભોગવી યોગબળને સંપૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત કર્યું. બારવર્ષ સુધી ફક્ત મરચાં ખાઇને પણ તેઓ રહ્યા હતા. આ સિવાય બીજી પણ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા અને સાધના મહાત્માશ્રીએ સિદ્ધ કરી છે.

આ સર્વ સાધના અને સંપૂર્ણ યોગબળ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તેઓએ તીર્થાટનનો આરંભ બીજી વખત કર્યો હતો. હરદ્વારથી લગભગ સાતસો સાધુના સમુદાય સહિત તેઓ નીકળ્યા હતા. કાશ્મીરથી કન્યાકુમારી અને કરાંચીથી કલકત્તા સુધીના પ્રદેશોમાં ફરીને પોતે જન સમાજના અંતરમાં અમૂલ્ય ભક્તિ સંસ્કારની છાપ પાડી હતી. પોતાના તિર્થાટનના સમયમાં યોગવિદ્યાના કેટલાક ચમત્કાર પોતાની સમીપ આવનાર સજ્જનોને દષ્ટિગોચર થયા હતા. મહા-

ત્મા પુરૂષો ખરેખર ચમત્કાર કરવાના ઉદ્દેશવાળા હોતા નથી. ચમત્કાર તો એક પ્રકારની યૈાગીક સિદ્ધિ છે. મહાત્મા પુરૂષ તો તેને તુચ્છ ગણે છે પણ સિદ્ધિઓજ તેમના ચરણમાં લોટતી હોવાને લીધે તેમનું વર્તનજ ચમત્કારમય સામાન્ય મનુષ્યને જણાય છે.

ચારે ધામની યાત્રાના બીજી વખતના પ્રયાસમાં પોતે જ્યારે કરાંચી પધાર્યા હતા ત્યારે એક ગૃહસ્થે ટકોરમાં કહ્યું હશે કે આવી મોટી જમાત લઇ ફરવું અને તેનો બોજો સંસારી મનુષ્ય ઉપર નાંખવો એ જરા પણ વ્યાજબી નથી મહાપુરૂષે તો સ્વતઃ પોતાનો વ્યવહાર ચલાવવો જોઇએ. તે માણસનો આ ટકોર સાંભળી મહાત્માએ તે કહેનાર ગૃહસ્થને કહ્યું હતું કે શેઠ તમારા ગામમાં સાદ પડાવો અને સાત દિવસ ભોજન માટે સર્વ અત્ર પધારજો. પેલા ગૃહસ્થે પણ પારખું જોવાના સબબથી ગામમાં આમંત્રણ ફેરવી દીધાં અને સાતે દિવસ ફરતાં ફરતાં ભોજન મહારાજશ્રીએ ભગવદ્ ભંડારમાંથી પુરાં પાડયાં. આ વાતનું યદ્યપિ કરાંચીના વૃદ્ધ મનુષ્યને સ્મરણ છેજ.

કરાંચીથી નીકળી મહારાજ જ્યારે કચ્છમાં પધાર્યા ત્યારે એક શ્રીમાન વણીકનો પુત્ર પાણીમાં ડુબીને બેહોશ બની ગયો હતો. ડૉકટરો અને વૈદ્યોએ તેના ઘણા ઉપચાર કર્યા પણ તેને શુદ્ધિ આવી નહિ તે લોકોએ તો તેને મરણ પામેલોજ ધાર્યો. છેવટે તે વણીકના કોઇ સંબંધીએ મહારાજશ્રીનો આશ્રય લેવા કહ્યું તરતજ તેણે પ્રાર્થના કરી અને મહારાજશ્રીએ ત્યાં જઇ તે છોકરા ઉપર એક અંજલિ ભરીને પાણી છાંટયું જેનાથી તરતજ તે મૃત પુત્ર શુદ્ધિમાં આવ્યો. કચ્છમાં તો મહારાજશ્રીને સાકરીયા બાવાજ

કહેવામાં આવે છે એનું કારણ એ છે કે તેઓ જ્યારે કચ્છમાં ગયા ત્યારે પોતાની પાસે આવનાર દરેકભક્તને સાકર આપતા હતા પણ નાની સરખી વાટકીમાંની સાકર ખૂટતીજ નહોતી. વળી કેટલાક પ્રસંગોમાં તો એવું પણ બનતું હતું કે દશ માણસની રસોઇ કરી હોય અને જમનાર પચીશ માણસ થઇ જતા ત્યારે મહારાજ શ્રી પોતાને સ્વહસ્તે બધાને પાક કાઢી આપતા જે ખૂટતુંજ નહોતું ગમે એટલા માણસ જમાડવા હોય તો તે જમાડી શકવાની તેમનામાં શક્તિ હતી.

મહારાજશ્રીનો મુકામ જ્યારે સિંધમાં હતો તે વખતમાં એક વખત તેમની નજીકમાંજ સિંધના મે. કલેકટર સાહેબનો મુકામ હતો. સાધુઓનો આખો સંઘ ઉતરેલો હોવાથી ભજન કીર્તનમાં પડવાને લીધે ત્યાં ઘોંઘાટ થયો અને તેનાથી કલેકટર સાહેબને વિક્ષેપ પડયો તરતજ તેમણે એ જગ્યાએ સીપાઇ મોકલી મહારાજને ચાલી જવા હુકમ કર્યો. મહારાજ ચાલતા થયા. પણ બીજી બાજુ તરતજ તેમના મેડમ સાહેબ ભયંકર મંદવાડમાં પટકાઇ પડયાં તેને માટે ઇલાજો લેવાયા પણ ઠીક ન થયું એટલે કેટલાક શ્રદ્ધાળુ માણસોએ કલેકટર સાહેબને સાધુનુ અપમાન કરવાથી આમ થયું છે માટે મહારાજની પાસે જાઓ એમ કહ્યું કલેકટર સાહેબ તરતજ મહારાજ પાસે આવ્યા અને સર્વ હકીકત કહી મહારાજ શ્રીએ શાંત મને તેમને વિદાય કર્યા અને મડમને આરામ થયો. કલેકટર સાહેબ મહાત્માનો આવો મોટો પ્રભાવ જોઇ આશ્ચર્ય થયા. એક વખત કલેકટર સાહેબને કાંઇ કામસર કરાંચી આવવાનું થતાં તેમણે તે વખતના એસીસ્ટંટ કમીશનર મી. પોલનને વાત કહી

તેમણે પણ મહાત્માની પરિક્ષા લીધી અને તેમાં કેટલાક આશ્ચર્ય-કારક વ્યતિકરો બનવાથી તેમણે મહારાજશ્રીનું શિષ્યત્વ સ્વીકાર્યું હતું.

મહાત્માશ્રીનું વચન પણ ખરેખર ફળદાયીજ છે. વીરમગામના તારમાસ્તરનો એકનો એક છોકરો પોતે ગુજરાતના પ્રવાસમાં નીકળ્યા હતા તે વખતમાં મરણ પામ્યો હતો. બીજી કંઈ સંતતિ ન હોવાથી તે અપાર શોકમાં રહેતો હતો. મહારાજશ્રીએ તેના મનનું સમાધાન કરી આર્શીવાદ આપ્યો હતો કે તને પુત્ર થશે મહાત્માનો આ આર્શીવાદ ફળ્યો હતો.

ચારધામની યાત્રા કરવાને માટે મહારાજશ્રી જ્યારે બીજી વખત ફરવા નીકળ્યા હતા ત્યારે પવિત્ર નર્મદા નદીના કીનારે માલસર ગામ નજીક નિરૂપાધિક જગ્યા જોવાથી ત્યાં તેમણે આશ્રમ બાંધવા આશરે ત્રીશેક વર્ષ પૂર્વે વિચાર કર્યો હતો અને તેના પરિણામમાં ત્યાં આશ્રમની સ્થાપના થઇ હતી, નામદાર ગાયકવાડ સરકારે પણ મહારાજશ્રીની મુલાકાત લીધી હતી, અને સંપૂર્ણ સંતોષ પામ્યા હતા. વળી તેઓ નામદારે તેમના આશ્રમ સુધીની ગાડી પણ બાંધી આપી છે. મીયાગામ થઇ માલસર જવાય છે. સીનોર પછીનું સ્ટેશન માલસર આવે છે. અને ગાડીમાંથી ઉતરતાંજ તરત આશ્રમ દૃષ્ટિએ પડે છે. દરરોજ ત્યાં અભ્યાગત તથા અતિથીઓને ભોજન પણ મળે છે.

મહારાજશ્રી યોગવિદ્યા તથા બ્રહ્મવિદ્યામાં પારંગત મહાત્મનજ છે. નિત્ય સવારના બ્રાહ્મ મુહૂર્તે ઉઠી પ્રથમના બે પ્રહર તો લગભગ પોતાની સાધનામાંજ ગાળે છે. કંઇ કંઇ મનુષ્યોના જીવનને તેમણે સુધાર્યાં છે કંઇ કંઇ મનુષ્યોને તેમણે આશ્રય આપ્યો છે. સંવત

૧૯૫૬ ના દુષ્કાળ જેવા વર્ષમાં પણ તેમનું સદાવ્રત ચાલુંજ હતું. સાધુઓની સ્થિતિ શી રીતે સુધરે તે અર્થે પણ પોતાના અંતરમાં પ્રબળ લાગણી હોવાને કારણે તેમણે ભારતિય સાધુ પરિષદની પણ સ્થાપના કરી છે અને તેનું પ્રથમ અધિવેષન માલસરમાંજ ભારે ધામધુમથી ભરાયું હતું.

મહારાજશ્રી તરફથી જે જે કાંઇ કામો થયાં છે તે તેમની અસાધારણ શક્તિને દર્શાવવાને માટે ઘણાંજ પુરતાં છે. પોતાની છેલ્લી મુસાફરીમાં પણ તેમણે અનેક મનુષ્યના જીવનને ઉન્નત કર્યાં છે. શેઠ તીભોવનદાસ વરજીવનદાસના ચી. ભાઇ ઇશ્વરદાસ ઓનરેબલ સર વિસનજી ત્રિકમજી નાઇટના ચી. ભાઇ મેત્રજીભાઇ, ચોખાના વ્યાપારી રા. શેઠ મદનજી ધારશી વગેરેની માનસિક સ્થિતિને પણ આજ મહાત્માશ્રીએ સુધારી પૂર્વવત્ કરી છે.

મહારાજશ્રીનું જીવન ચરિત્ર જેમ જેમ લખવા જઇએ છીએ તેમ તેમ તેનું સ્વરૂપ આગળને આગળ વધતુંજ જાય છે. જે જે મનુષ્યો મહાત્માના સમાગમમાં આવ્યા છે તેઓ તેમના દિવ્ય તપોબળ અને આશ્ચર્યજનક યોગ શક્તિથી દિગ્મુઢ થઇ ગયા છે. પોતાનો હરહમ્મેશ હસમુખો ચહેરો જોતાંજ એકવારના દર્શનેજ મનમાં અનેક સત્સંકારો જાગ્રત થાય છે. અંતમાં અમે અમારા વાંચક વર્ગને એટલુંજ કહીએ છીએ કે તેમણે પોતાના બનતા પ્રયત્ને પણ એક વખત તેમના દર્શનનો લાભ અવસ્ય લેવો. અને તેમના સહવાસથી પોતાના જીવનને સર્વોત્કૃષ્ટ બનાવવું.

---

# પ્રસ્તાવના.

પ્રાણાયામ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગને પ્રસિદ્ધ થયાને આજે લગભગ સાડાચાર વર્ષ જેટલો લાંબો સમય વ્યતિત થયો છે. સંવત ૧૯૬૬ ના અશ્વિન પૂર્ણિમા ઉપર તેની પ્રસિદ્ધિ થઇ હતી. સાડાચાર વર્ષના સમય દરમ્યાન એ પ્રથમ ભાગે જે જનસમાજમાં લોકપ્રિયતા મેળવી છે તે માટે અમે યોગવિદ્યા પ્રતિ સમાજનો વધતો જતો મોહ જોઇને હર્ષિત થઇ શકીએ છીએ. પ્રથમ ભાગ પ્રસિદ્ધ થયા પછી તે જ્યાં જ્યાં ગયો છે ત્યાં તેના બીજા ભાગની માગણી અત્યંત પ્રેમપૂર્વક થાય છે. અને તેને લીધે આજે આ પ્રાણાયામના પુસ્તકનો બીજો ભાગ પ્રકટ થાય છે.

અનુભવથી એ તો સિદ્ધ થયું છે કે આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગે જે લોકપ્રિયતા મેળવી છે તેનું કારણ તેમાંની યુક્તિ પ્રયુક્તિઓ સર્વ સાધારણ માણસને પણ સમજી શકાય તેવી સરળ ભાષામાં ગુંથવામાં આવી તે છે. અને આ પુસ્તકમાં પણ ખાસ તે બાબત લક્ષમાં રાખી પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવી છે. વાંચનથી તેની ખાત્રી થશેજ.

યોગનો વિષય અનુભવગમ્ય છે અને તેના સંબંધી લખવું એ કાંઇ રમત વાત નથી. એક સર્વ સાધારણ પુસ્તક ગમે તેમ લખી શકાય પણ આ યોગવિદ્યાનો વિષય ચર્ચનાર પુસ્તક એકદમ લખી દેવાય તેમ નથી અને તેટલા કારણથીજ તેની પ્રસિદ્ધિમાં પણ કેટલેક અંશે વિલંબ થયો છે. કેમકે આમાં જે કાંઇ યુક્તિ પ્રયુક્તિ બતાવવામાં આવી હોય તે કાંઇ સમ સાધારણ નથી પણ તે તો

અનુકૂળ સધાતાં જીવન અને પ્રતિકૂળ સધાતાં વિપરીત ભાવને લાવનાર થઇ પડે છે. તેથી યેાગ્ય વિચાર કરીને તેમાં પ્રવૃત્તિ થાય છે. આ પ્રમાણે હેાવાથી જનસમાજમાં તેની તિવ્ર આતુરતા હેાવા છતાં તે વિલંબે પ્રકટયેા છે. વિયેાગ એ સંયેાગને માટેજ છે. સંયેાગની ખરી કીમતજ વિયેાગ વધારે છે. તેમ આ ગ્રંથના સંબંધમાં પણ તેની મેાડી પ્રસિદ્ધિ પણ લેાકેાને આકર્ષક થશેજ એવી ખાત્રી છે.

યેાગશાસ્ત્રનેા મુખ્ય ઉદ્દેશ પ્રથમ શરીરને સુદૃઢ બનાવી મનનેા નિગ્રહ કરવાના સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ કરાવી પરમપદે લઇ જવાનેા છે. शरीर माद्यं खलुधर्म साधनम् એ ભગવદ્ગીતાના વચન પ્રમાણે શરીરજ પ્રથમ આરેાગ્ય પ્રાપ્ત હેાય તેા ધર્મ સાધી શકાય છે. દુર્બળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરથી કેાઇ દિવસ પણ કાંઇ કાર્ય કરી શકાતું નથી. જેમ ભમરીના દરમાં રહેલા કીડાનું ધ્યાન એ ભમરી પ્રતિજ હેાય છે તેમ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યનું ધ્યાન તેના વ્યાધિ પ્રતિજ હમેશ રહે છે અને તેથી તે ઉત્તમ પ્રકારની ધર્મસાધના ન સાધી શકે તે દેખીતુંજ છે. યેાગશાસ્ત્રમાં આવતી ક્રિયાએા મનુષ્યને શારીરિક આરેાગ્ય તેા પ્રથમ પદે આપે છે. આરેાગ્યની સિદ્ધિ કરાવી આપવી એ તેા તેનેા મુખ્ય ધર્મજ છે. અને તેને લઇ તેની સાધના આવશ્યક મનાઇ છે. શરીરની સુદૃઢતા કરવી અને જીવન વધારવું એ લાભ કાંઇ જેવા તેવા નથી પણ અલભ્ય છે. જીવન છે તેા સર્વ છે. તે નથી તેા સર્વ નથી 'આપ મુએ પીછે ડુબ ગઇ દુનિયા ' એ જન કથન પણ તેથીજ પ્રચલિત થઇ ગયું છે. આ સર્વથી મેાટા લાભને આ યેાગશાસ્ત્રની ક્રિયા આપતી હેાવાથી તેને રાજયેાગ એવું પણ મહાન્ નામ આપવામાં આવ્યું છે.

જીવનને વધારનાર યેાગશાસ્ત્રના સાધનો તથા ક્રિયાઓના સ્વ-રૂપેા તથા પદ્ધતિનેા આ પુસ્તકમાં સરળમાં સરળ રીતે વિસ્તાર થયેા છે. યેાગની ક્રિયાઓને એવા સ્વરૂપમાં ગુંથી દેવા યત્ન થયેા છે કે તે સર્વને રસ ભરેલી રીતે વાંચવા મન થાય અને તે સાધવા પ્રતિ કાંઇક અંશે પણ વૃત્તિ જાય. ઉપર ઉપરથી જોનાર મનુષ્યને આ પુસ્તકમાં યેાગની ક્રિયાઓને બદલે બીજા આડ વિષયેા ઘણેભાગે ચર્ચાયલા માલમ પડી આવશે અને તેમાં એની જરૂર પણ શું હતી તેવેા પ્રશ્ન પણ થશે. પણ વિચાર કરતાં તે આવશ્યક સાધનેા છે. મનને સુધારવાના તે કેટલાક બાહ્ય માર્ગો છે અને તેનું વિવેચન અસ્થાને નથીજ.

આજથી સેા અથવા અધિક વર્ષ પૂર્વે આપણે મુંબઇ જતું હેાય તેા ઓછામાં ઓછા પંદર દિવસ થતા. નદી નાળા વગેરેની અનેક ઉપાધિઓ આપણને નડતી હતી. ગાડાની મુસાફરીનેા થાક સહન કરવેા પડતેા. હવે આજે તે વસ્તુ સ્થિતિ રહી નથી. રેલ્વે-ટ્રેનમાં બેસી આપણે છ કલાક જેટલા અલ્પ સમયમાં મુંબઇ પહેાંચી જઇએ છીએ. કેટલું બધું સુખ ? પરંતુ આ સુખ આપણને હાલ મળે છે તેને માટે પ્રથમ શું શું કરવું પડેલું તે જાણવું જોઇએ. અમુક ફળ અમુક કર્મને લીધે મળ્યું એવેા વિચાર ન કરનાર મનુષ્ય પેા-તાની ઉન્નતિને સાધી શકતેા નથી. રેલ્વેટ્રેનમાં હાલ જે સુખ આ-પણને પ્રાપ્ત થાય છે તેને માટે પણ પ્રથમ ઘણી તૈયારીઓ કરવી પડેલી. રેલ્વેના પાટા નાંખવા પડયા. સડક કરવી પડી. મેાટા મેાટા પુલેા અને ગરનાળાં બાંધવાં પડયાં. અને હજારેા રૂપીઆનેા ભેાગ આપવેા પડયેા હતેા. જો તેમ ન થયું હેાત તેા કદીપણ આજે

આપણે મુસાફરીના સુખને પ્રાપ્ત કરી શકત નહિ. આજ પ્રમાણે આ યેાગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ છે. યેાગવિદ્યાનું ફળ જેમ જીવનને વધારવાનું મહાન્ છે. તેમ તેના આવસ્યક સાધનેા પણ મહાનજ છે. અને તેથી આ પુસ્તકમાં યેાગના આવશ્યક સાધનેા સંબંધી ઘણે પ્રસંગે ઉહાપેાહ કરવામાં આવ્યેા છે.

આપણે જેવા થવું હેાય તેવા ગુણેાને આપણે ધારણ કરવા જોઇએ. જે મનુષ્ય એવા ગુણેાને ધારણ કરતેા નથી તે પેાતાના ધારણા અનુસાર થઈ શકતેા નથી જ. આ પ્રમાણે હેાવાથી જેવા આપણે થવા ચાહીએ તેવા થવાનું સામર્થ્ય પણ આપણને પ્રાપ્તજ છે. અને તે પ્રાપ્તિના ઉપાયેાનું જ્ઞાન આ પુસ્તક દ્વારા અપાયું છે.

આ પુસ્તકના પ્રકરણ ૬મા જણાવ્યા પ્રમાણે આજકાલ જન સમાજનેા મેાહ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનેા ઉપર વધ્યેા છે. તેથી લેાક રૂચીને અનુસરી આ પુસ્તકમાં કેટલીક પ્રાણાયામ સંબંધી પ્રાશ્ચાત્ય પ્રક્રિયાએા પણ દાખલ કરેલી છે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનેાએ પણ તેની શેાધ જોકે આપણા ઋષિ મુનિએાના શાસ્ત્ર ગ્રંથ ઉપરથીજ અવલેાકીને કાઢી છે પરંતુ કેાઠે કેાઠે જુદી બુદ્ધિ એ નિયમ પ્રમાણે તેમણે કેટલીક ક્રિયાએાના સ્વરૂપમાં તેમની મતિ અનુસાર ફેરફાર કર્યો છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે મુખવાટે શ્વાસ મૂકવાથી હાનિ થાય છે એમ આપણી સનાતન પદ્ધતિ જણાવે છે ત્યારે તે લેાકેા મુખવાટે શ્વાસ મૂકવાનું કેટલીક ક્રિયાએામાં પ્રતિપાદન કરે છે. અને કેટલીકમાં ના જણાવે છે આ તેમનેા ક્રિયામાં પરસ્પર વિરેાધાભાસ છે. સદ્વિવેકી વાંચકેાએ તેા આપણી સનાતન પદ્ધતિનેાજ આશ્રય લેવેા ઉત્તમ છે. આ પુસ્તકના પ્રકરણ ૨-૩-૯-૧૦-૧૨-૧૬-૨૯ પ્રાણચિકિત્સાના

લેખક સ્વામી વિજ્ઞાનભારતી તરફથી પ્રતિપાદન થયાં છે તેથી તેમનો આભાર માનું છું.

યોગવિદ્યા અનુભવગમ્ય હોવાથી તેમાં જે કાંઇ લેખથી પ્રતિપાદન થાય તેના કરતા પ્રત્યક્ષ અનુભવથી વધારે લાભ થઇ શકે છે એ તો દેખીતુંજ છે. પરંતુ જેમને એવી સાનુકૂળતા ન હોય તેમને અર્થે પોતાના અનુભવ માર્ગમાં પડતી વિટમ્બણાઓ દૂર કરવાના ઉપાયો સંબંધી પત્રથી ખુલાસો કરવાની યોજના રાખી છે તે દરેક વાચકને ઉપયોગી થઇ પડશે એવી આશા છે.

જગતના ઇશ્વર શ્રી રામચંદ્રજીના જન્મના પુણ્ય દિવસે આ પ્રસ્તાવના લખવાનું હાથ ધરાયું એ આનંદપ્રદ છે. અને શ્રી રામચંદ્રજીના પરમભક્ત શ્રી હનુમાનજીના પવિત્ર જન્મ દિવસે આ પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિ થઇ એટલે રામ ત્યાં હનુમાન એ વાક્ય પ્રમાણે શ્રી હનુમાનજીનું નામ પણ આ ગ્રંથ સાથે જોડાયું એ દ્વિતીયાનંદપ્રદ છે. હવે શ્રી સર્વેશ્વર પાસે એટલું જ પ્રાર્થના કરી માંગવામાં આવે છે કે યોગવિદ્યા સંબંધી રસ ભરેલી રીતે જ્ઞાન આપનાર આ સર્વ સામાન્ય પુસ્તક દ્વારા કાંઇક અંશે પણ યોગ માર્ગઉપર જનસમાજની પ્રીતિ જાગ્રત કરાવી આચાર યુક્ત અનુભવમાં મતિ પ્રેરી દેશની પૂર્વવત્ જાહોજલાલિ કરી સર્વ મનુષ્યને યોગસંપન્ન બનાવી સુખી અને શાંત કરો.

તથાસ્તુ.

હનુમન્ જયન્તિ.
સંવત્ ૧૯૭૩.
પ્રગતિમંદિર અડાજણ—સુરત.

મણિશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

# અનુક્રમણિકા.



॥ ॐ श्रीं ॥

॥ श्री सद्गुरुवे परमात्मने नमः ॥

# પ્રાણાયામ.

---

## પ્રકરણ ૧ લું.

---

### વિષયપ્રતિ લક્ષ કરાવનાર આરંભનાં વચનો.

---



એક ક્ષુદ્ર ઝુંપડીમાં વસતા અને અન્નવસ્ત્રથી ટળવળતા ગરીબ ભીખારીને જ્યારે એકદમ એમ કહેવામાં આવે કે જાઓ આજથી તમને મોટા નૃપતિ સ્થાપવામાં આવ્યા છે. હવે આ રાજ્યગાદી સંભાળો, ભવ્ય મહાલયમાં નિવાસ કરો, સેવામાં હાજર થનાર સેંકડો દાસ દાસીઓને આજ્ઞા કરો, અને તેમની પાસે યથેચ્છ સેવા લો, તો તે આશ્ચર્યંજ પામશે. ક્યાં પોતાની ગરીબ હાલત અને ક્યાં મોટી રાજાની પદવી. તમારી આ વાતને તે સત્ય સ્વીકારશેજ નહિં તેને તો એમજ લાગશે કે આ માણસ મારી મશ્કરી કરવા આવ્યો છે. આજ નિયમ પ્રત્યેક મનુષ્યને એક સરખો લાગુ પડે છે. મનુષ્યને જો એમ કહેવામાં આવે કે તે સર્વ-

શક્ત છે, તે પરમાત્માનો અંશ છે. તે ચાહ્ય તે કરી શકવા સમર્થ છે તો તે વાત પણ તે ભાગ્યેજ કબુલ કરી શકશે. ક્યાં સાડાત્રણ હાથનો ક્ષુદ્ર શક્તિસંપન્ન મનુષ્ય અને ક્યાં સર્વશક્તપણું. ગરીબ ભીખારીને રાજા સ્થાપ્યો છે એમ કહેતાં જેટલું આશ્ચર્ય લાગવાનું તેટલુંજ અથવા તેથી પણ અધિક આશ્ચર્ય આ વાતથી તેને લાગશે.

મનુષ્ય એ કોણ છે એ જ્યાં સુધી મનુષ્યે વિચાર્યું નથી ત્યાં સુધી તેને પોતાના સર્વોપરીપણાનું ભાન થયું નથી અને થનાર પણ નથી. મનુષ્ય એ સાડાત્રણ હાથનો એક નાશવંત દેહધારી પ્રાણી નથી પણ તે ચાહ્ય તો અજરામરતાને—નવ જીવનને પોતાનામાં પ્રકટાવી શકે તેવો છે. પોતે સાડાત્રણ હાથનો હોવા છતાં હાથી જેવા પ્રચંડ પ્રાણીને પોતાને વશ વર્તાવી શકે છે. સિંહ અને વ્યાઘ્ર જેવા પ્રાણઘાતક પ્રાણીને પાંજરામાં પૂરી શકે છે. તેને મારી પણ શકેછે. અને તેની સાથે અદ્ભૂત ખેલ પણ કરી શકે છે. આ પ્રમાણે તે સર્વ કરી શકે છે તેનું કારણ તે સાક્ષાત પરમાત્માનો અંશ છે તેજ છે.

મનુષ્ય એ પરમાત્માનો અંશ છે એમ શી રીતે માની શકાય? વેદવચન અને શ્રુતિ ભગવતિ તેનો પુરાવો આપણને આપે છે. **तत्वमसि** એટલે તે તું છે અર્થાત્ પરમાત્મસ્વરુપ એ તુંજ છે ઇત્યાદિ વાક્યોદ્વારા તેની ખાત્રી કરાવે છે. સૂર્ય એકજ છે પણ તેની રશ્મિઓ અનંત છે. વળી તે એક હોવા છતાં વિવિધ ઘટાદીકમાં તે જુદો જુદો ભાસમાન થાય છે તેજ પ્રમાણે પરમાત્મશક્તિ નાના દેહધારી પ્રાણી માત્રમાં વિલાસ કરીને રહેલી છે. તેમાં મનુષ્યદેહમાં તે પોતાનો અધિક આવિષ્કાર પ્રતિત કરાવે છે.

અન્ય ધર્મના પુસ્તકો જોતાં પણ તેમાં મનુષ્ય પરમાત્માનો અંશ છે એ વાતનું કથન કરાયું છે. ક્રિશ્ચિયન ધર્મમાં તે લોકોના અગ્રગણ્ય ગણાતા ઈશુખ્રિસ્તે પણ એમજ કહ્યું છે કે 'હું અને મારા પિતા એ એકજ છીએ.' Know thyself તારા સ્વરુપનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર. ઇત્યાદિ વર્ણન કરાયું છે. મુસલમાની ધર્મમાં પણ એવી એક કથા પ્રચલિત છે કે દેવ વગેરે સર્વ કોટિના પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન કર્યા પછી છેવટે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ કરી અને દેવોને તેને નમન કરવા કહ્યું. એટલે સર્વ દેવોએ તેને પ્રણામ કર્યા પણ ઈબ્લીસ નમ્યો નહિ તેથી તે શયતાનની પદવીને પામ્યો. આ આદિ વચનોથી મનુષ્ય એ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે.

મનુષ્ય એ બધામાં સર્વોપરી છે. સર્વ કરતાં તેની કક્ષા ઉંચી છે એમ તો આપણે જાણ્યું, પરંતુ હવે એ વિચાર કરવો પ્રાપ્ત થાય છે કે મનુષ્ય શાથી ઉંચો ગણી શકાય છે. શું મનુષ્યને આ મનુષ્ય દેહ મળ્યો તેથી તે ઉત્તમ છે. અને તે પરમાત્મા સ્વરુપ મનાય છે. આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં સર્વાંશે હા કહી શકાય તેમ નથી. દેહ તો નાશાત્મક છે એટલે તેનો નાશ કાળે કરીને પણ થવાનો. અને એ નાશવંત દેહ કદી પરમાત્માના અંશરુપ હોઇ શકે નહિ. કદાચ મનને પરમાત્માના અંશાવતાર ધારીએ તો તે પણ ધારી શકાય નહિ કેમકે તે ઘડીમાં શુભ અને ઘડીમાં અશુભ વિચારને ગ્રહણ કરી શકે છે. અને તેથી તે પરમાત્મ સ્વરુપ કહી શકાય નહિ. સર્વ વિચારોથીપર જે આપણું સ્વરુપ છે તેજ પરમેશ્વર છે. આ સ્વરુપને જન્મ મૃત્યુ ભીતિ કોઇ દિવસ છે નહિ અને થવાની પણ નથી.

આ પરમાત્મસ્વરુપનો આવિષ્કાર આપણને યોગશાસ્ત્ર કરાવે

છે. અને તેથી તેની સાધના ઉત્તમ મનાઈ છે. આ પુસ્તકમાં તે સંબંધમાં વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો હવે પછીના પ્રકરણોમાં ઉદ્દેશ છે.

એક મોટા એનજીનને ચલાવવું હોય તો પ્રથમ તેના ગવર્નરનું ચક્કર ફેરવવું પડે છે તેને લીધે બીજા બધા સાંચા ગતિમાન થાય છે, અને તે ઝપાટાબંધ દોડવા માંડે છે. તેમ આપણા આ માનવ શરીરમાં શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા એ તેનો ગવર્નર છે. શરીરના દરેકે દરેક ભાગને તે નિયમમાં રાખે છે. એનો અભાવ થતાં મૃત્યુ થયું એમ કહેવાય છે. યોગશાસ્ત્રમાં પ્રધાનપણે આ શ્વસનવિદ્યાકલા ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવે છે. અને શરીરમાં રહેલા પ્રાણતત્વને નિયમમાં રાખવાના ઉપાયો દર્શાવ્યા છે તેથીજ તે પ્રેક્ષણીય છે.

મનુષ્યમાં રહેલા ઇશ્વરત્વને જાગ્રત કરવાને આપણે આપણા મન ઉપર મુખ્યત્વે કરીને એકાગ્રતાની છાપ પાડવી જોઇએ. અને મનને એકાગ્ર કરવાનું કામ પણ યોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા દ્વારા વર્ણવાયું છે અને તે રીતે પણ એ વિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની મનુષ્ય માત્રને જરૂર છે.

આ સઘળાં સાધનો અને ઉપાયોનું તમને સરળ રીતે જ્ઞાન થાય તેવો પ્રયત્ન હવે પછીના પ્રકરણોમાં કરવામાં આવશે.

રાજયોગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યના સઘળા સુખોને આપનારી હોય છે અને તેથીજ તે સાધવાને માટે સુખાભિલાષિ પ્રત્યેક મનુષ્યને આમંત્રણ થાય છે. સુખના રાજમાર્ગને તે બતાવી દે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયામાં એવું તે શું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે આટલા બધા લાભને આપે છે તો તેના ઉત્તરમાં પ્રધાન-

પણ એજ કહેવાનું કે મનના નિગ્રહને તે શિખવે છે. અહિં તહિં ભટકાં મારતા મનને તે સ્થિર કરે છે અને મનને પોતાને (મનુષ્યને) અધિન બનાવે છે. એટલે મન ઉપર આપણું સ્વામીત્વ થતાં સુખમાત્ર ઉપર આપણું સ્વામીત્વ સ્થપાય છે.

મનુષ્યને આવી પડતાં સુખ અને દુઃખનો સઘળો આધાર તેના મનની સ્થિતિ ઉપરજ રહેલો છે. શાસ્ત્રમાં પણ ॥ **मन एवं मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः** ॥ મનુષ્યને મનજ બંધન અને મોક્ષ આપનાર છે ઇત્યાદિ કથન કરાયું છે આ મનને પ્રાણાયામની ક્રિયાથી આપણી આજ્ઞાનુસાર વર્તાવી શકાય છે અને તેથી આપણે સુખ પ્રાપ્ત કરી શકીએ એ દેખીતુંજ છે.

મનુષ્યના મનમાં શું સામર્થ્ય રહેલું છે તે ભાગ્યેજ કોઇ બરાબર રીતે જાણતું હશે. મનનો વેગ કેવો પ્રબળ છે. વિજળી કરતાં પણ તે ચઢી જાય છે. ટેલીગ્રાફથી વાત કરતા અમુક વખત લાગે છે પણ મનને તો જ્યાં દોડાવો ત્યાં એક સેંકડમાં પહોંચી જાય છે. તેની ત્વરીત ગતિ તો એટલી બધી છે કે તેની કલ્પના કરવી પણ મુસ્કેલ છે. માઇલોના માઇલો તે તરત દોડી જાય છે. આ મનનો નિગ્રહ કરવાથી આપણને તે વશ વર્તાવાથી આપણે મહાન્ યોગી થઇ રહીએ છીએ.

મનનું સામર્થ્ય અનંત અને અપાર છે અને તે આપણે વશ થાય તો આપણે સુખના સ્વામી થઇ શકીએ એ વાત તો ખરી પણ એ સામર્થ્યનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, તો તે વિધિ આ પ્રમાણે છે.

નિત્ય સ્વસ્થ અને શાંત થોડો વખત બેસવું. પછી બે ત્રણ

દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા. અને મનને નિર્વિકલ્પ સ્થિતિમાં રાખવા પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રયત્ન કરવા માંડતા પહેલાં આપણી કસોટી અદૃષ્ટ સત્તા તરફથી ઘણીજ કરવામાં આવે છે. જેમ જેમ વિચાર રહિત શાંત બેસવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેમ તેમ સેંકડો અને હજારો વિચાર આવીને ખડા થાય છે. આ વિચારના સમુહને રોકવાને માટે તે વખત આપણે તેની સામા થવાની જરૂર નથી. એક મોટી નદીમાં પુર આવે છે ત્યારે તે વખત તેને ગમે તેટલું રોકવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે પણ તે રોકાતું નથી. ઉલટો જો તે રોકવા કંઇ પ્રયત્ન કર્યો હોય છે તે નિષ્ફળ જાય છે. આજ પ્રમાણે મનમાં આવતા વિચારના સંબંધમાં પણ છે. મનમાં વિચાર પુષ્કળ આવતાં પ્રથમ તો તે સર્વને આવી જવા દેવા. અને પછી શાંત થવું. પ્રથમનો જોરસો ન દબાવતાં ધીમે ધીમે તે દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવાથીજ તેમાં યશસ્વિતા મળે છે.

જે કાંઇ વિચાર આવે તે ઉપર આપણે લક્ષ ન આપવું એટલે એની મેળે એ ચાલ્યો જશે. જો તેના પ્રતિ જરા પણ જોયું તો તે તમારાથી દૂર ખસવાનોજ નહિ માટે આવતા વિચાર ઉપર લક્ષ ન આપતાં આપણા કર્તવ્યમાં યુક્ત રહેવું. નિર્વિકલ્પ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો આ સુગમ અને સરળ ઉપાય છે.

બીજી એક પ્રક્રિયા વિચારને અટકાવા સંબંધની એવી છે કે આપણને જે વિચાર આવે તેને કહેવું કે ભાઇ હાલ મારે તારૂં કામ નથી. માટે હાલ તો તું ચાલ્યો જા. આમ બોલી તરતજ તેને છોડી તત્કાળ આપણે બીજા વિચારમાં જોડઇ જવું. આ પ્રમાણે કરવાથી પણ વિચારના પ્રવાહને અટકાવી શકાય છે.

ઉપર જણાવેલી એ ક્રિયા અનુસાર પ્રયોગ કરી મનમાં ઉઠતા અનેક વિચારોને રોકી તે વિચારોને મન પ્રતિ જ વાળવા. એટલે મનને નિરોધ કરવાનો વાસ્તવ અભ્યાસ થતાં તેના સામર્થ્યની પ્રતિતિ આપણુને થઇ શકશે.

મેગનીફાઇંગ નામનો એક કાચ આવેછે તેને સૂર્યની સમક્ષ ધરવામાં આવતાં સૂર્યનાં કિરણો તે ગ્લાસના કાચમાં એકત્ર થાય છે અને અગ્નિ સળગી ઉઠે છે. મનુષ્યના મનના સંબંધમાં પણ તેવું છે. અસંખ્ય વિચારોના પ્રવાહોને રોકી જ્યારે તેને એકત્ર કરી મન પ્રતિ જોડવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં અદ્ભુત સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

મનની વિચારના સાધન સાથે એકાગ્રતા સિદ્ધ કરો અને પછી જુઓ કે તેનામાં કેવાં કેવાં અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલાં છે. યોગ વિદ્યાનો મુખ્ય ઉદ્દેશજ મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવાનો છે અને તેથીજ તે સાધવાની જરૂર છે. કોઇ પણ સુખને પ્રાપ્ત કરવું હોય તો પ્રથમ મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવી એટલે તે તો આપોઆપ આવીને મળશે.

કોઇ પણુ વિષયમાં પારંગત થવા માટે આપણે પ્રથમ તેમાં એકાગ્ર થવાની જરૂર છે. જ્યોતિષી જ્યારે તેની ગણુત્રીમાં એકાગ્ર થાય છે ત્યારેજ તે વિદ્યાના સત્ય રહસ્યો તથા તેના સ્વરુપને જાણી શકે છે અને અન્ય આગળ કથન કરી શકે છે. આ સિવાય બીજા પણ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પોતપોતાના વિષયમાં એકાગ્ર થવાથી પોતાની વિજ્ઞાન સંબંધી શોધો સુખપૂર્વક શોધી શકે છે. ચાલુ ૧૯૧૪ ની લડાઈમાં જ્યારે કારબોલીક એસીડ જર્મનીથી આવતું બંધ થયું

ત્યારે તે બનાવવા માટે ઘણા પ્રયોગો થયા પણ તેમાં સફળતા જોઇએ તેવી ન મળી. અને જ્યાં મળી ત્યાં ખર્ચનું પ્રમાણ વધુ આવ્યું. હવે આની જરૂર હોવાથી પ્રસિદ્ધ ફોનોગ્રાફના પ્રથમ શોધક એડીસને એકાગ્ર થઇને જ તે શોધી કાઢયું એટલુંજ નહિ પણ તે પૂર્વના કરતાં સારૂં અને કિંમતમાં સસ્તું પડવા લાગ્યું અને આ ઉપરથી અત્ર સિદ્ધ એટલુંજ કરવાનું છે કે મનને એકાગ્ર કરવું. અને આ મનને એકાગ્ર કરવાની રીત રાજયોગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયામાં આવતી હોવાથી પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું, એ જરૂરનું અને કરવા યોગ્ય સાધન છે.

પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આપણને એક બીજો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે આ છે. જ્ઞાનતંતુઓની સુક્ષ્મતાને વધારી તેને બળવાન બનાવવાનું અદ્દભુત સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે. વિચાર કરીને જોતાં જણાય છે કે આજકાલ મગજની નબળાઇના વ્યાધિઓ ઘણેભાગે જોવામાં આવે છે. પૂર્વકાળમાં થઇ ગએલા આપણાં પૂર્વજો જેટલા બુદ્ધિમાન હતા તેટલી બુદ્ધિ આજે કોઇકમાંજ જોવામાં આવતી હશે. પૂર્વના બાંધકામો જોતાં પણ તેની ખાત્રી આપણને થઈ આવે છે. હિન્દુસ્તાનમાં એવા ઘણાંએ સ્થળો છે કે જેના બાધકામો જોતાં ખરે આશ્ચર્યચકિત જ થવાય છે. સિધ્ધપુરની રૂદ્રમાળ, દીલ્લીનો લોખંડી સ્તંભ, મીસરની પિરામીડો વગેરે શું સામાન્ય કારીગીરી છે? અદ્વિતીય કારીગીરીને કોનાથી એમ કહી શકાશે? હાલના ઇન્જીનીયરો પણ તેવાં કામ કરવા અસમર્થજ ઘણે ભાગે નિવડશે.

આ બુદ્ધિના સામર્થ્યને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી—તે વડે મનને

એકાગ્ર-કરવાથી ઘણુંજ વધારી શકાય છે. અને તે અત્યંત મહત્વનું હોવાથીજ આ કર્તવ્યને ત્રિકાળ સંધ્યા સાથે આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનીઓ જોડી ગયા છે. સંધ્યાવંદન, પ્રાણાયામ ઇત્યાદિ ક્રિયા કરવામાં સમય નકામો જાયછે અને તે નિરૂપયોગી છે એવું માનનાર મનુષ્યે પણ હવે આ બાબત વિચાર લેવાનો છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં નવલકથાના લેખક સરવૉલ્ટર બેસાન્ટ પણ પોતાના એક લેખમાં જણાવે છે કે મનુષ્યમાં બુદ્ધિનું સામર્થ્ય દિવસે દિવસે ઉતરતું ચાલે છે. તેના ઉદાહરણમાં તે જણાવે છે કે ડિકન્સ, ઠેકરે, બુલ્વર, લિટન, શેકશપીયર, અને જયોર્જ ઇલિયટની બરાબરી કરે એવા કવી હવે કોઇ નથી. પાર્લામેન્ટમાં વકતૃત્વ શકિત અસાધારણ રાખનાર પીલ ડિઝરાએલી અને ગ્લેડશનની જગ્યા સાચવે એવા કોઇ નથી. આપણા હિન્દુ સંસાર પ્રત્યે પણ દ્રષ્ટિ નાંખતા તેવીજ હાલત થએલી છે. ભવભૂતિ, કાલિદાસ ઇત્યાદિ જેવા કવિઓ હાલ કયાં છે? આ સર્વ દ્રષ્ટાંત ઉત્તરોત્તર બુદ્ધિની અધોગતિનેજ સૂચવે છે. જેમ જેમ આપણે આ ઉપયોગી કર્તવ્યને ભૂલ્યા છીએ તેમ તેમ આ સડો પોતાનાં મૂળમાં અધિક અધિક ઉંડો ઉતરતો જાય છે.

વસ્તુ સ્થિતિ સંબંધી વિચાર કરતાં તો આજે નિત્ય નૈમિતિક કર્મને નામે મીંડુજ મૂકાયું છે. અન્ય વર્ણની વાત તો જવા દઇએ પણ સર્વમાં અગ્રગણ્ય ગણાતી બ્રાહ્મણ પ્રજામાં પણ આ પ્રાસ કર્તવ્યને સાધવામાં તો પ્રમાદજ સેવાય છે. વિનિપાતનું મુખ્ય કારણજ આ છે. સવારમાં ઉઠી પ્રથમ સ્નાન સંધ્યાને બદલે ચાહનો પ્યાલો પીવારૂપ નૈમિતિક કર્મ હાલ સધાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલો વખત જશે એ સમજાતું નથી. પણ ધીમે ધીમે અનુભવ મળતાં કુદરત સર્વને સત્ય વસ્તુનું ભાન કરાવશે એ તો ચોક્કસજ છે.

આ પ્રકરણમાંના વિચારો વાંચ્યા પછી સર્વની એટલી તો ખાત્રી થઇ જ હશે કે રાજયોગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયાના સ્વરૂપને જાણવાની, તેનો અભ્યાસ કરવાની અને તેના વડે અલૈાકિક બુદ્ધિ, સુદૃઢ શરીર, અને પ્રાણને નિયમમાં રાખવાની મનુષ્ય માત્રને જરૂર છે. અને એ સત્ય જરૂરીયાત તમને આ પુસ્તક શિખવશે.

## પ્રકરણ ૨ જું.

### શ્વાસ એ જીવન છે.



જીવનનો એક માત્ર આધાર શ્વસનક્રિયા ઉપર રહેલો છે. માટે **શ્વાસ એ જીવન છે.**

પુર્વ અને પશ્ચિમના દેશોના વિદ્વાનો પોતપોતાના સિદ્ધાંતો અને પરિભાષામાં પરસ્પર ભિન્ન હોવા છતાં તેઓ આ મૂળ સિદ્ધાંતને એકમતે સ્વીકારે છે.

શ્વાસ લેવો એનો અર્થ જીવવું એ છે અને શ્વાસ વગર જીવન ટકી શકતુંજ નથી. ઉંચી કોટિનાં પ્રાણીઓના જીવનનો આધાર શ્વાસ ઉપર છે એટલુંજ નહિ પણ નીચી કોટિનાં પ્રાણીઓને અને વનસ્પતિને પણ વાયુમાંથી જ જીવનને પોષક તત્વો પ્રાપ્ત થાય છે.

તરતનું જન્મેલું બાળક એક ઉંડો, દીર્ઘ શ્વાસ લે છે, તેમાંથી જીવનને પોષણ આપનાર તત્વો ખેંચી લેવા જેટલો વખત તેને ફેફસાંમાં ભરી રાખે છે અને એક તીણી ચીસ સાથે તેને શરીર-માંથી બહાર કહાડે છે તેજ પળે તેના જીવનની શરૂઆત થાય છે. એક વૃદ્ધ માણસ તેનું છેલ્લું ડસકું ભરી લે છે અને તેના જીવ-

નનાં યંત્રો કામ કરતાં હમેશને માટે બંધ પડે છે. બાળકના પહેલા ધીમા દમથી આરંભીને મરનારના છેલ્લા ડસકા સુધી મનુષ્યની આખી જિંદગીએ શ્વાસોચ્છ્વાસની ચાલુ ક્રિયા છે તેથી **જીવન એટલે નિરંતર શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા.** એમ કહી શકાય છે.

શ્વસનક્રિયા એ મનુષ્યના શરીરની બીજી ક્રિયાઓ કરતાં વધારે અગત્યની છે કેમકે તે બધાંનો મૂળ આધાર શ્વસનક્રિયાપર રહેલો છે. મનુષ્ય અમુક સમય અન્ન વગર ચલાવી શકે છે, જલવિના નિભાવી શકે છે પણ વાયુ વિના તેને થોડી મિનીટ પણ ચાલતું નથી.

મનુષ્ય પોતાના જીવનને માટે શ્વાસ ઉપર આધાર રાખે છે એટલુંજ નહિ, પણ તેના બળ અને આરોગ્યનો ખરો આધાર શ્વાસ લેવાની ખરી રીત ઉપર રહેલો છે. એ શ્વસનક્રિયાને બુદ્ધિપૂર્વક કાબુમાં લાવ્યાથી આપણા આયુષ્યમાં આપણે વધારો કરી શકીએ છીએ. તેવીજ રીતે વગર સમજ્યે ઉલટી રાતે શ્વાસ લીધા પછી આયુષ્યનો ક્ષય પણ થાય છે, બળનો નાશ થાવ છે અને આપણા શરીર ઉપર વ્યાધિનું આક્રમણ શરૂ થાય છે.

કુદરતી સ્થિતિમાં રહેતા મનુષ્યને શ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે શીખવવાની જરૂર રહેતી નથી. તે પશુ અથવા બાળકની માફક એટલે કુદરતે તેની શ્વસન ઇન્દ્રિયો જે રીતે કાર્ય કરવાને ઘડી છે તેજ રીતે તેમનો ઉપયોગ કરીને શ્વાસ લે છે. પણ આધુનિક સંસ્કૃતિ એ જેમ મનુષ્યને બીજાં પ્રાણીઓથી ઘણી બાબતોમાં ભિન્ન કરી મૂકયો છે તેમ આ બાબતમાં પણ થયું છે. તેથી શ્વાસની ખોટી પદ્ધતિ રૂઢ થઇ ગઇ છે. તેમજ ચાલવાની, ઉભા રહેવાની બેસવાની એવી બેઢંગી રીત તેનામાં પ્રવેશ કરવા પામી છે કે તેથી કરીને

કુદરતી રીતે. ખરી રીતે શ્વાસ લેવાનું તેને માટે અસંભવિત જેવું થઇ પડયું છે. આ સંસ્કૃતિ મનુષ્યને ઘણી મોંઘી પડી છે. મંદવાડ નબળાઇ, અલ્પાયુષ્ય, ક્ષય રોગ એ ખોટી કૃત્રિમ સંસ્કૃતિની નિશા-નીઓ છે. સુધરેલા માણસની માઠી અસરમાંથી જે રાની મનુષ્યો તદ્દન મુક્ત છે તેઓ હજી પણ ખરી રીતે જ શ્વાસ લે છે.

સભ્ય જાતિઓમાં ખરી રીતે શ્વાસ લેનાર મનુષ્યનો આંકડો ઘણો ન્હાનો છે, અને તેનું પરિણામ સાંકડી છાતી, નીચા વળી ગએલા ખભા, ફેફસાંનાં દર્દોમાં થયેલો ભયંકર વધારો અને આજના જમાનાનો કાળ અથવા સુધરેલી પ્રજાઓનો કટ્ટો શત્રુ જેને કહેવો જોઇએ તે ક્ષયરોગ વગેરેમાં આપણે જોઇએ છીએ. વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે જો એકજ પેઢી સુધી ખરી રીતે શ્વાસ લેવામાં આવે તો ક્ષયરોગ તદ્દન નિર્મૂળ થઇ જાય, અને તેને જોવાને માટે માત્ર શબ્દકોશમાંજ જોવું પડે. ગમે તો પૂર્વના અથવા ગમે તો આપણે પશ્ચિમના વિદ્વાનોના દૃષ્ટિબિંદુથી જોઇએ તોપણ આરોગ્ય અને ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની કલાનો સંબંધ સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે.

પશ્ચિમના વિદ્વાનો કહે છે કે શારીરિક આરોગ્યનો મૂખ્ય આ-ધાર ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની કલા ઉપર રહેલો છે. પૂર્વના વિદ્વાનો આ વાત સ્વીકારે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓ એક પગલું આગળ જાય છે. તેઓ કહે છે કે **શ્વસનક્રિયા ઉપર આરોગ્ય અને બળનો તો આધાર છે જ પરંતુ મનુષ્યની આત્મિક ઉન્નતિ, તેનું મનોબળ, સ્વાસ્થ્ય, સુખ, ઇન્દ્રિય સંયમ વગેરે અનેક બાબતોની સાથે શ્વસન વિદ્યા સબંધ ધરાવે છે.** આ કલા ઉપર તો આર્યઋષિ મુનિઓએ મ્હોટા મ્હોટા ગ્રંથો રચ્યા છે,

ધર્મોની રચના થઇ છે અને કોઈ પણ ધર્મક્રિયાનો પ્રારંભ પ્રાણાયામ વિના થઇ શકતોજ નથી.

આ પુસ્તકનો વિષય પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપવાનો છે. તેની અંદર પાશ્ચાત્ય પંડિતોના આરોગ્ય અને શરીર સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વિચારો ઉપરાંત આર્યપ્રજાના યોગીઓએ એકલાનાં જે રહસ્યો શોધી કહાડયાં છે તેને પણ સર્વના ઉપયોગ માટે જાહેરમાં મૂકવા અમારી ધારણા છે. શ્વસન વિદ્યાવડે પૂર્ણ આરોગ્ય અને બળ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય એટલુંજ નહિ પણ શરીરને નિયમમાં કેવી રીતે લવાય, મનોબળમાં વધારો કેવી રીતે કરાય અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો કેવી રીતે વિકાસ કરાય એ ગૂઢ બાબતોથી વાંચકને પરિચિત કરાવવાનો અમારો વિચાર છે.

યોગી લોકો કેટલીક એવી ક્રિયાઓ કરે છે કે જેવડે તેઓ શરીરને સંપૂર્ણ રીતે પોતાના કાબુમાં લાવે છે, શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં પ્રાણ અથવા બળનો વિશેષ પ્રમાણમાં સંચાર કરીને તે અવયવને વિશેષ બળવાન અને ચેતનયુક્ત બનાવે છે. ખરી રીતે શ્વાસ લેવાના શારીરિક ફાયદાથી જેટલા પશ્ચિમના વિદ્વાનો વાકેફ છે તે સર્વ યોગી જાણે છે પણ હવામાં માત્ર પ્રાણવાયુ અને નાઇટ્રોજન ઉપરાંત કાંઇ બીજું ગૂઢ તત્વ છે તેના પણ અસ્તિત્વને જાણે છે. તે વિષે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકો બિલકુલ અજ્ઞાન છે. તે બળવર્ધક તત્વ તે પ્રાણ છે. એ મહાન શક્તિને તે પૂર્ણ રીતે પોતાના તાબામાં લાવે છે અને તેનો મરજી પ્રમાણે ઉપયોગ કરીને શારીરિક બળ અને મનોબળમાં અલૌકિક વિકાસ કરી શકે છે. તે ઉપરાંત પદ્ધતિસર પ્રાણાયામના વિધિવડે તે પ્રકૃતિનાં આંદોલન સાથે એવો મેળ કરી શકે છે કે

જેથી મનુષ્યની આધ્યાત્મિક, ગુપ્ત શક્તિઓનો વિકાસ થઇ શકે છે. પ્રાણાયામવડે તે પોતાનાં તથા બીજાનાં દર્દોનું નિવારણ કરી શકે છે તેમજ ભય, ચિંતા, વ્યગ્રતા, નીચ વાસનાઓ વગેરેને સારી રીતે જીતી શકે છે.

આ સર્વ ગુપ્ત વિદ્યાનો ખજાનો જેમ બને તેમ ટુંકાણમાં ઉત્સાહી વાંચનારના લાભ માટે આ ન્હાના પુસ્તકમાં સમાવ્યો છે. માત્ર વાંચીનેજ નહિ પણ તેનો આજથી જ ઉપયોગ કરવાનો આરંભ કરવો એજ આ પુસ્તકનું ખરૂં વાંચન છે.

## પ્રકરણ ૩ જું.

## નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવો કે મ્હોં વાટે ?



પ્રાણાયામનો પહેલો પાઠ તો એ શીખવવાનો છે કે નસકોરાં દ્વારાજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી અને મ્હોં વાટે શ્વાસ લેવાની ખોટી આદત પડી ગઇ હોય તો તે છોડી દેવી.

મનુષ્યના શ્વસન યંત્રોની રચના એવી છે કે નસકોરાં અથવા મુખ દ્વારા ગમે તે રીતે તે શ્વાસ લે તોપણ વાયુ શ્વસનનલિકામાંજ જાય છે. તોપણ પહેલા દ્વાર વડે શ્વાસ લેવાથી આરોગ્ય અને બળમાં વૃદ્ધિ થાય છે; બીજા દ્વાર વડે શ્વાસ લેવાથી વ્યાધિ અને નિર્બળતામાં વૃદ્ધિ થાય છે માટે નસકોરાં વડે જ શ્વાસ લેવાની મુખ્ય અગત્ય છે.

હવે આ બાબત એવી સરળ છે કે નસકોરાં વડે જ શ્વાસ

લેવો જોઇએ એ કહેવું બિન જરૂરી છે. તોપણ અમારા જોવામાં આવ્યું છે કે આજના સુધરેલા જમાનામાં હજારો માણસોને મુખદ્વારા શ્વાસ લેવાની કુટેવ પડી ગઇ છે અલબત એ ઘણુંજ ખેદજનક છે. લોકો પોતે એ કુટેવને અધીન થયા છે અને તેઓ પોતાનાં છોકરામાં પણ આ ભયંકર નુકશાનકારક ટેવ નાબુદ કરી શકતાં નથી. આ વાત વિષે તેઓનું એટલું બધું અજ્ઞાન છે કે તેમને આ કુટેવની કશી ખબર જ નથી.

આજના સુધરેલા જમાનામાં જે ખાસ દરદો જોવામાં આવે છે તેમાંના ઘણાખરા આ કુટેવને લીધે ઉત્પન્ન થએલાં છે. ન્હાનપણથી ખોટી રીતે શ્વાસ લેનાર બાળકો મ્હોટી ઉમ્મરે નિર્બળ, નિઃસત્વ હોય છે અને ભરજુવાનીમાં વૃદ્ધ થઇ કાંતો ભયંકર વ્યાધિના પંજામાં ફસાય છે અથવા આ જગતનો ત્યાગ કરી ચાલ્યાં જાય છે. સુધરેલી પ્રજાની સ્ત્રીઓ કરતાં છેક અસભ્ય જાતિની સ્ત્રીઓ આ કુટેવનાં નુકસાન વધારે સારી રીતે જાણે છે. તેને કુદરતી રીતે ખબર પડી જાય છે શ્વાસ લેવાનું ખરૂં દ્વાર નસકોરાં છે અને જો તેનું બાળક મુખ વાટે શ્વાસ લેવા જતું માલમ પડે તો તેનું મ્હોં બંધ કરીને પણ તેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની ફરજ પાડે છે. ઉંઘમાં પણ તે પોતાનાં બચ્ચાંને ઉંચે મ્હોડે સુવડાવે છે કે જેથી કરીને હોઠ બંધજ રહે અને નાક વાટેજ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલી જાય. જો સુધરેલી પ્રજાની માતાઓ આ બાબત માટે આટલી કાળજી રાખે તો માનવજાતિનું ઘણું કલ્યાણ થયા વિના રહે નહિ.

મુખવાટે શ્વાસ લેવાની વખોડવા લાયક પદ્ધતિથી ઘણા ચેપી રોગો લાગુ પડે છે અને શ્વસન નલિકાના વ્રણ, સોજો, સળેખમ

વગેરે એ જાતનાં અનેક દરદો એ કુટેવનુંજ પરિણામ છે ઘણા માણસો શરમની ખાતર દિવસે મ્હોં બંધ રાખીને નસકોરાં વાટે શ્વાસ લે છે પણ રાત્રે મુખવાટે શ્વસ લે છે અને તેથી પણ તેઓ અનેક પ્રકારના દરદોને પોતાના શરીરમાં પ્રવેશ કરાવે છે.

ઘણાજ બારીક પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે લશ્કરના સિપાઇઓ અને ખલાસીઓ જેઓ પહોળે મ્હોડે સુએ છે તેઓ નશકોરા દ્વારા ખરી રીતે શ્વાસ લેનારા બીજા સિપાઇઓ અને ખલાસીઓ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં દરદના ભોગ થઇ પડે છે. એક પ્રસંગ એવો બન્યો કે એક લડાયક વહાણમાં શિતળાનો રોગ ફેલાયો અને જેટલા ખલાસીઓ એ વ્યાધિથી મરણ પામ્યા તે બધા મુખદ્વારા શ્વાસ લેનારા હતા અને નસકોરા વાટે શ્વાસ લેનારમાંથી એક પણ માણસ મરણ પામ્યો નહતો.

એનું કારણ એ છે કે શ્વાસ લેવાનાં જે અવયવો છે તેમને કુદરતી રીતે શરીરનું સંરક્ષણ કરવાનાં સાધનો આપેલાં છે, એટલે નસકોરામાં ચાલણી અથવા ગળણાને મળતા અવયવો છે જે શ્વાસ મુખ વાટે ફેફસામાં પરબાર્યો જાય છે તે હવાને શુદ્ધ કરવાને અથવા તેમાંથી ધૂળ તથા બીજા વિજાતીય પદાર્થને દૂર રાખવાનાં સાધનો ગળામાં નથી. મુખથી ફેફસામાં જતા વાયુની સાથેજ ધૂળ તથા બીજાં નુકસાનકારક તત્વો સીધાં વગર અડચણે ફેફસામાં જઇને ત્યાં ઉપદ્રવ કરવા માંડે છે. તે ઉપરાંત એવી રીતે શ્વાસ લેવાથી ઠંડી હવા ફેફસામાં દાખલ થાય છે જેનું પરિણામ એ આવે છે કે ફેફસાં સૂજે છે અને ન્યૂમોનિયા નામનો પ્રાણઘાતક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. ઉંઘમાં પણ જે માણસ મુખ વાટે શ્વાસ લે છે તેનું મુખ

અને ગળું સવારમાં સુકાઇ ગએલાં હોય છે કેમકે તેણે કુદરતના એક મહાન નિયમનો ભંગ કર્યો છે અને તેની શિક્ષા રૂપે ભયંકર વ્યાધિઓ તેના શરીરમાં ઉત્પન્ન થવા લાગ્યા છે.

હવે નાક અને નાકની અંદરનો તાળવા સુધીનો ભાગ જ્યાં થઇને વાયુ ગળામાં પ્રવેશ કરે છે તેની રચનાનું અવલોકન કરીએ તો આપણને ઇશ્વરનું ડહાપણ અને કૌશલ્યનું ભાન થયા વિના રહે તેમ નથી. નસકોરાં એ બે ન્હાના કંઇક ખાડાખડીયા વાળા છિદ્રો છે. તેની અંદર ખીચોખીચ વાળ ઉગેલા છે, જેમાં થઇને હવા ગળાઈ જાય છે અને ધૂળ તથા બીજા નુકસાનકારક તત્વો અંદર જવા પામતાં નથી, અને શ્વાસ બહાર નીકળે છે ત્યારે તે ધકકેલાઇને નાક બહાર નીકળી જાય છે વળી નસકોરાં હવાને ગાળીને શુદ્ધ કરે છે એટલુંજ નહિપણ તેને અંદર જવા દેતા પહેલાં કાંઇક ગરમી આપે છે તાળવાનો લાંબો વાંકો ચૂંકો માર્ગ ઉષ્ણતા વાળા પડદાઓનો બનેલો છે જેની સાથે સમાગમમાં આવ્યાથી ઠંડી હવા ગરમ થાય છે અને તેથી ગળા તથા ફેફસાંના નાજુક અવયવોને ઇજા કરતી નથી.

માણસ સિવાય બીજું કોઇપણ પ્રાણી ઉઘાડું મ્હોં રાખીને ઉંઘતું જોવામાં આવતું નથી. માત્ર સુધરેલા માણસો કુદરતનાં કાર્યમાં નડતર કરે છે અને જંગલી અણસુધરેલ મનુષ્યો તથા બીજા પ્રાણીઓ કુદરતના નિયમને અનુસરીનેજ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કરે છે આ કુટેવની શરૂઆત હાલના માણસોની કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગાળવાની પદ્ધતિ, ભોગવિલાસમય જીવન અને ગરમ ખોરાક વગેરેથી થએલી હોવી જોઇએ.

નાકના હવે શુદ્ધ કરવાના, ગાળવાના, ચાળવાના અને ગરમી આપનારા અવયવોને લીધેજ હવા નાકમાં થઇને ફેફ્સામાં જાય છે તે ગળા અને ફેફ્સાના નાજુક અવયવો સાથે સમાગમમાં આવવા લાયક બને છે, અને આ ક્રિયા થયા વગરની હવા કદિપણ ફેફ્સામાં જવા લાયક હોતી નથી. બનતા સુધી તો હવામાં જે કાંઇ અશુદ્ધ તત્વો હોય છે તે નાકના બહારના ભાગમાંજ પકડાઇ રહે છે પણ એમ કરતાં પણ જો કદાચ ઉતાવળને લીધે અથવા તો તેનો જથ્થો ઘણો હોય તો તેથી કરીને જો તે નાકના અંદરના ભાગમાં પ્રવેશ કરવા પામે તો તેના સ્પર્શથી નાકમાં સળવળાટ ઉત્પન્ન થાય છે અને તરતજ આપણને છીંક આવે છે અને તેથી એ પ્રમાણે ઘુસી ગએલાં વિજાતીય પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે અને ફેફ્સાંને ઉપદ્રવ કરી શકતા નથી.

આથી કરીને જે હવા ફેફ્સામાં જાય છે તે બહારની હવાથી તદ્દન જૂદા પ્રકારની હોય છે. તે ગળાઇને, ચળાઇને, ગરમ થઇને જાય છે. જેમ ઠળીઆ, છોડાં, કસ્તર વગેરે જઠરમાં ન જવા લાયક પદાર્થો બનતા સુધી ગળેજ નથી ઉતરતા અને મુખના અવયવોજ તેમને ખાળી રાખે છે તેજ પ્રમાણે નાકના અંદરના અવયવો હવામાંના નુકસાનકારક પદાર્થોને નાકમાંજ ખાળી રાખે છે અને ફેફ્સાંમાં જતા અટકાવે છે, તેટલા માટે આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે તે ઘણાં અગત્યનાં છે જેમ નાક વાટે ખાવું એ કુદરતના ક્રમથી ઉલટું છે તેમ મુખવાટે શ્વાસ લેવો એ પણ કુદરતના ક્રમથી ઉલટું છે

બીજું તાળવાના અવયવો, જ્યારે મુખવાટે શ્વાસ લેવાય મૂકાય છે, ત્યારે વપરાશમાં આવતા નથી તેથી તેમની અંદરના ભાગમાં એવા પદાર્થો ભરાઇ જાય છે કે જેથી કરીને નાસુર અને

બીજાં દરદો પેદા થાય છે જમીન જેમ વપરાશમાં નહિ આવતા ઘાસ કાંટાવાળા છોડવાથી પૂરાઇ જાય તેમ એ છિદ્રો પણ નુકસાનકારક પદાર્થોથી ભરાઇ જઇ અંતે નકામા થઇ જાય છે.
જે વ્યકિત હંમેશાં નાક વડેજ શ્વાસ લેછે તેનાં નાક ભાગ્યેજ સીડાઇ જાય છે. પણ અત્યાર સુધીમાં મુખ વાટે શ્વાસ લેવાની ખોટી આદત પડી જવાને લીધે જેમનાં નાકના અંદરના છિદ્રો સ્વચ્છ હાલતમાં નથી તેમને માટે નાકના રસ્તા સાફ કરવાની કેટલીક ક્રિયાઓ અત્રે બતાવીએ છીએ.

હિંદુસ્તાનના યોગીઓની એક સામાન્ય ક્રિયા **નેતિ** છે. તે વડે નાક અને તાળવાના તમામ ભાગ સાફ થઇ જઇ બધો બળગમ કફ ઇત્યાદી બહાર નીકળી જાય છે અને મગજ હલકું અને ઠંડુ રહે છે. એ ક્રિયા વડે મગજ અને નેત્રનાં અનેક દરદો હંમેશને માટે નાબુદ થઇ જાય છે. એ ક્રિયા ઘણી સરળ છે. હરકોઇ પુરુષ સ્ત્રી અથવા બાળક એકજ દિવસમાં શીખી શકે છે. ઝીણા સુતરના દોરાને મીણ પાઇને આમળા આપી આપીને તેની એક જાડા તાર જેવી દોરી બનાવવી. તે આશરે એક ફુટ લાંબી અને બંગડી જેવી જાડી હોવી જોઇએ. પછી તેને નાકના એક છિદ્રમાથી દાખલ કરી મુખની અંદર તાળવા આગળ જે છિદ્ર છે તે વાટે બહાર કહાડવી પછી બીજા છિદ્રમાં કરવું*

*આ ક્રિયા સરળ તો છેજ. પણ એક વખતે કોઈ અનુભવી પાસે જોઇ લેવી જોઈએ. પોતાની મેળે આનો આરંભ ન કરવો. આ સંબંધમાં પ્રાણાયામના પ્રથમ ભાગમાં થોડું વર્ણન આપ્યું છે પણ તેના સ્પષ્ટિકરણની જરૂર હોવાથી અત્ર વધારે વિવેચન કર્યું છે.

બીજી વધારે સહેલી રીત થોડું પાણી નાક વાટે ચ્હડાવવું અને તાળવાના છિદ્ર વાટે મુખમાં આવે એટલે થૂકી નાંખવું. આ ક્રિયા કરનારને સળેખમ તથા માથાનું દરદ થવાનો સંભવ નથી.

ત્રીજી રીત એ છે કે ખુલ્લી બારી પાસે ટટાર ઉભાં રહેવું અને આંગળી વડે એક નસકોરૂં બંધ કરીને બીજા નસકોરા વડે એક દીર્ઘ શ્વાસ લેવો. એમ વારાફરતી કર્યા જવું. આથી પણ નાકના અને તાળવાના માર્ગ ખુલ્લા થઇ શ્વાસ લેવાને યોગ્ય બની જશે. સળેખમથી નાક સીડાઇ ગયાં હોય તો થોડું ઘી નાકમાં સૂંઘવું. આ પ્રમાણે કરવાથી નાક સુંવાળું અને ખુલ્લું થઇ જશે.

આ પુસ્તકના પ્રારંભમાં નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવા સંબંધે આટલું લંબાણથી વિવેચન કરવાનો હેતુ એ છે કે આરોગ્યનો તેના ઉપર મુખ્ય આધાર છે એટલુંજ નહિ પણ આ પુસ્તકમાં જણાવેલી તમામ ક્રિયાઓની સિદ્ધિ માટે નસકોરાં વાટેજ શ્વાસ લેવો પડે છે, તેમજ નાક અને તાળવાના માર્ગને શુદ્ધ કરવાની ઘણીજ જરૂર છે માટે પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં આગળ વધતાં પહેલાં આ પહેલોજ પાઠ સારી રીતે શીખી લેવાની બહુજ જરૂર છે.

## પ્રકરણ ૪ થું.

### પ્રાણાયામ શામાટે કરવો જોઈએ.



પ્રાણાયામ શા માટે કરવો જોઇએ એ સંબંધમાં આ પુસ્તકના પ્રથમભાગ તથા દ્વિતીય ભાગમાં પુષ્કળ રીતે કહેવાયું છે. પરંતુ આ બાબત એવી છે કે તેને વધારે વિવેચનની અપેક્ષા છે તેથી આ પ્રકરણમાં તે સંબંધીના લઘુ સિદ્ધાંતો અત્ર આપ્યા છે.

૧ સર્વથી કિમતીમાં કિમતી જે જીવન છે તે જીવનને વધારવાને માટે પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર છે.

૨ મનના સામર્થ્યને વધારવા માટે તથા મનને આપણી ઇચ્છાનુસાર વર્તાવા માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે.

૩ આપણા અંતઃકરણમાં પ્રત્યક્ષ અનુભવનું સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થયા સિવાય મનુષ્યના મનનું તેમજ તનનું સામર્થ્ય કદીજ વૃદ્ધિગત થતું નથી અને તેથી પ્રાણાયામની જરૂર છે.

૪ સુખમાત્રની દેવી એકાગ્રતાને સિદ્ધ કરવા પ્રાણાયામ આવસ્યક છે.

૫ મનમાં રહેલી ચિંતન અને મનન રૂપ શકિતઓને દઢ કરવા પ્રાણાયામના સાધનની જરૂર છે.

૬ શરીર અને મન એ બંને સુદઢ હોય તોજ સાધનની સિદ્ધિ થઈ શકે છે. દુર્બળશરીર અને દુર્બળ મન કદી પણ સાધના સાધી શકતા નથી. કાચની કાણી કોઠીમાં ગમે એટલું પાણી નાંખવામાં

આવે તો પણ તેતો વહીજ જાય છે તેમ દુર્બળ શરીર અને મન-વાળા મનુષ્યની સાધના સંબંધમાં પણ છે. મનને સુધારવાના ઉપાયો ઘણાએ છે અને શરીરને સુધારવાના પણ ઘણાં છે પણ એ બંને ભિન્ન ભિન્ન છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા એ બંને લાભ સાથેજ કરે છે તેથીજ તેને સાધવા સર્વ કોઇ ઉપદેશ કરે છે.

૭ જે સત્ય હોય તેજ લાંબો કાળ ટકી રહે છે અસત્ય એ કદીજ ટકતું નથી. આ યોગવિદ્યા લગભગ ૪૦૦૦ વર્ષ પૂર્વની છે અને તે પ્રાચીનકાળથી જ આપણા દેશમાં ખેડાતી આવી છે. આ વિદ્યાની અધિક અધિક પ્રગતિ કરવા માટે પણ આપણે યોગ શાસ્ત્ર-નો–તેના અંગ પ્રાણાયામ વીગેરેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

૮ મનની ચંચળ ગતિને રોકવા, મનને આપણો આજ્ઞાધિકારી સેવક બનાવવા પણ પ્રાણાયામની ખાસ જરૂર છે.

આ સીવાય બીજી અનેક જરૂરીયાતો આ પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવા બાબતની છે. અત્ર તેના વધારે વિવેચનનું શું પ્રયોજન છે? તેથી અલ્પમાં એટલુંજ જણાવવાનું અવશ્યનું છે કે અન્ય કોઇ પણ ઉપાયથી ન મળી શકે એવું જે અપ્રાપ્ય જીવન તે જીવન વધા-રવાનું અદ્‌ભુત સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે. એટલે બીજા ગૌણ લાભો સર્વ તેમાં આવી જાય છે અને તેથી સુખેચ્છકનું તો એકજ કર્તવ્ય છે કે આ વિદ્યા પ્રતિ જેમ બને તેમ પ્રીતિ વધારવી.

## પ્રકરણ ૫ મું.

## યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને કેટલાક ઉપયોગીવિચારો.



યોગવિદ્યા-પ્રથમ મનુષ્યને શારીરિક આરોગ્યતા બક્ષે છે અને પછીથી તેની માનસિક પ્રગતિ સાધે છે. દુર્બળ શરીરથી કોઇ પણ રીતની સાધના સાધી શકાતી નથી. શરીર વ્યાધિ ગ્રસ્ત હોય તો પૈસો, સ્ત્રી, છોકરાં કોઇ પણ પસંદ આવતું નથી, સર્વ સુખનો આધાર આરોગ્યતા ઉપરજ રહેલો છે અને તે આરોગ્યતા આ શાસ્ત્રજ આપણને સાચવી રાખવાના ઉપાયોને પ્રધાનપણે બતાવે છે.

× × × ×

અન્ય વિદ્યાઓ તો તેને ધારણ કરનારને કદાચ ગુપ્ત રીતે ફળ આપે છે. પણ યોગવિદ્યા તો માણસને પ્રત્યક્ષ ફળ આપનારી છે. પ્રત્યક્ષ દેવને આજ નાસ્તિકતાના જમાનામાં સઉ કોઇ માને છે. ત્યારે આ વિદ્યા પણ પ્રત્યક્ષ ફળદાયીજ છે. આપણા વિચારોની એકાગ્રતા કરી નાસિકા આગળ આપણે પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કરી ધ્યાન કરીએ તો થોડા દિવસમાંજ એક દિવ્ય સુગંધ આવવા માંડે છે. વળી આ વિદ્યાના આચાર યુકત અનુભવથી મુખ ઉપર એક વિલક્ષણ પ્રકારની ઓજસતા પ્રાપ્ત થાય છે. ગાલ ઉપર અને કપાળે તથા શરીરના અન્ય ભાગોમાં પડતી કરચલીઓ નાશ પામે છે. અને અભ્યાસ કરનાર યૌવન સંપન્ન બની રહે છે.

× × × ×

યોગવિદ્યા સાધવાનો આને અધિકાર છે અને આને નથી એવી ખોટી માથાકૂટમાં પડી માંહ્યો માંહ્યમાં કુસંપના બીજ રોપવાં એ ઉન્નતિમાર્ગમાં વિરોધરૂપ છે શા માટે એવા મત મતાંતર જોઇએ ? સુખ પ્રાપ્તિના ઉપાયો સર્વ કોઇ સાધી શકે, શરીર સુદૃઢ બનાવવાના ઉપાયો સર્વ કોઇ પાળી શકે ? એમાં વળી અધિકાર ભેદની વાત ક્યાં આવી ? એવી ભાવનાને તિલાજંલિ આપો, અને સમદર્શી બનો.

× × × ×

પ્રાણાયામ કરતી વખત શરીરને ગમે તેમ વાકું વસમું ન રાખતાં પદ્માસનવાળી ટટાર બેસવું જોઇએ. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં ઓક્સીજન વાયુને વધારે પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરી શકે છે. અને એ એ જેમ વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં જાય તેમાં આપણને ફાયદો છે. પ્રથમ ભોંય ઉપર એક દર્ભાસન મૂકવું. પછી તે ઉપર એક ખુંચે નહિ એવું કોમળ આસન નાંખવું અને પછી પદ્માસન વાળી તેના ઉપર બેસવું. આસનો ઘણી જાતના છે. પણ ભગવાન પતંજલિના નિયમ અનુસાર **स्थिरसुखमासनम्** શરીરને જે કાંઇ પણ કષ્ટ ન આપતાં સુખ આપે છે તે આસન. પદ્માસન એવા પ્રકારનું છે એટલે તેનાથી શરીરને કાંઈ બીજી જાતનું કષ્ટ લાગતું નથી. આસન સંબંધી જેમ ધ્યાન આપવાની જરુર છે તેમ મુદ્રાના સંબંધમાં પણ છે. ખરી રીતે તો બરડાને મુકત રાખવો. સ્વસ્થ ખડાઇથી બેસવું છાતી, માથું અને ગળુ એ ત્રણ સર્વ સીધી લીટીમાં આવે તેવી શરીરની મુદ્રા રાખવી. શરીરનો ભાર બરડા ઉપર નાંખી દેવો એટલે પોઠની પાછલો ભાગ એની મેળેજ સરળ થઇ જશે. આ રીત ઘણીજ સરળ છે પરંતુ જેને તેનો અનુભવ નથી તેને સાધતાં જરા કઠીણ

લાગશે. આ મુદ્રા તે શીરીતે સાધી શકાય એ પ્રકારનું ધારીને બેસી રહેવામાં આવે તો કાંઈ પણ અર્થ સિદ્ધિ થાયજ નહિ. આપણા શરીરની અંદર જે કાંઇ સ્નાયુઓ છે તે સર્વ આપણી સત્તામાંજ છે. આપણામાં રહેલા સામર્થ્યના ભંડારરૂપ મનજ આપણું નિયામક છે. અને એ નિયામક મનને તો આપણે પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આજ્ઞાનુસાર દાસ બનાવીએ છીએ. વળી પ્રાણાયમથી મનનો સઘળો કુસંસ્કાર દૂર થતાં તે પરમ શુદ્ધ અને તેજસ્વી બની બ્રહ્મમાં સ્થિર થાય છે.

× × × ×

આજકાલ જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિની ફરીયાદ સાધારણ થઇ ગઇ છે. સ્મરણશક્તિની ન્યૂનતા રૂપ રોગ તો હાલના યુવકોને જન્મથીજ લાગ્યો હોય એમ જણાય છે. આ ફરીયાદને દૂર કરવાનું સાધન ફક્ત એક પ્રાણાયામ ધરાવે છે. મનની એકાગ્રતા નહિ હોવાથી અને વાંદરાની પેઠે તે આમ તેમ ભટકતું ફરવાનો સ્વભાવ હોવાથી આ ફરીયાદ રોજની થઇ ગઇ છે. પ્રાણાયામથી મનની એકાગ્રતા સહજે સિદ્ધ થાય છે. અને એકાગ્રતા સિદ્ધ થતાં સહજે જ્ઞાનતંતુઓ સતેજ બને છે. આને માટે ક્રિયા આ પ્રમાણે છે. પ્રથમ જમણા નાકને અંગુઠાથી દબાવી ડાબા નસકોરાથી શ્વાસને ઉંચો ખેંચવો. થોડીવાર રોકી રાખ્યા પછી જમણા નાકથી બહાર કાઢવો. પછી જમણાથી શ્વાસને લઇ ડાબાથી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે પાંચ દશ વખત કરવું. સવાર બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત આ પ્રયોગની સાધના શ્રેયસ્ પ્રેયસ્‌ને તરતજ આપનારી છે.

× × × ×

મનુષ્ય શરીરના અંતર્ભાગમાં શું શું રચના ચાલે છે તેની

માહિતી આપણને નથી. આ રચના અતિ અદ્‌ભુત છે અને તેને શરીરમાં રહેલી પ્રાણશક્તિ વ્યવસ્થામાં ચલાવે છે. પ્રાણની ગતિનું સાધન મન છે. અને તેથી રાજયેાગ શાસ્ત્ર એ અભ્યાસકને કેટલું બધું ઉપયેાગી છે તે સિદ્ધ થાય છે.

× × × ×

પ્રાણાયામનું સેવન કરવા ઇચ્છનારે જેમ બધી બાબતેા ઉપર ચેાકસાઇ રાખવાની જરૂર છે તેમ કેટલાંક બાહ્ય સાધનેા પ્રતિ પણ બેદરકારી ઘટતી નથી. સરૂઆતના અભ્યાસકને તેા બાહ્ય સાધનેાજ આગળ વધવા ઘટવામાં નિમિત્ત રૂપ ઘણે પ્રસંગે બને છે. પ્રાણાયામ ધ્યાન, ધારણા, વગેરે સાધવાનું સ્થળ નિરૂપાધિક અને તદ્દન શાંત હેાવું જોઇએ. બહાર ધમાધમ હથેાડાના ઘા પડતા હેાય, ઘેાંઘાટ થતેા હેાય અને ઘરમાં પ્રાણાયામ ધ્યાન ધારણા થતી હેાય તે સર્વોત્તમ શી રીતે થાય. કેાલાહલમાં મન શાંત શી રીતે રહી શકે. આ પ્રમાણે હેાવાથી અગાસીમાં અથવા એવાજ કેાઇ ઘરના એકાંત ભાગમાં અથવા નદી તટે તેની સાધના સાધવી. વળી આને માટે વખત પણ ગમે તે ન રાખતાં પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળનેા રાખવેા આ સમય કુદરતી રીતેજ તદ્દન શાંત હેાય છે. અને સરૂઆતના અભ્યાસકને તે હિતાવહી છે.

× × × ×

હમેંશાં એક એવેા નિયમ છે કે ફળની આશાવાળી કેાઇ પણ ક્રિયા તરત ફળને આપતી નથી ઉન્નતિ જનક તેા નિષ્કામ ક્રિયાજ છે. આ યેાગવિદ્યાને સાધવા ઇચ્છનારે પણ નિષ્કામ વૃત્તિથીજ સર્વ ક્રિયાએાને સાધવી જોઇએ. યેાગીએાના ચરણ કમળમાં અષ્ટ

સિદ્ધિએા આવી નાચ કરે છે. અને એ સિદ્ધિની સિદ્ધતાનેા ઉપયેાગ જે જન કલ્યાણાર્થે કરે છે તેજ સાચેા યેાગી છે.

* * * *

આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ પૂર્વે એક આકાશ તત્વ અસ્તિત્વ ધરાવતું હતું. જે કાંઇ વસ્તુએા નામરૂપ પણાને પામી છે તે સર્વેની ઉત્પત્તિ પણ આ આકાશમાંથીજ છે અને પ્રલય સમયે જ્યારે નાશ થશે ત્યારે પણ તેમાંજ સમાશે. આકાશમાંથી વિશ્વની ઉત્પત્તિ જે થએલી છે તે પ્રાણના સામર્થ્યવડે થઇ છે..પ્રાણ એ શું છે. તેનું સ્વરૂપ આપણે કાંઇક અંશે અત્રે જાણી શકીએ છીએ. પ્રાણતત્વને જાણવાને માટે પશ્ચિમના વિદ્વાનેાએ અનેક પ્રયાસેા કરેલા છે પણ હજી યથાર્થ રીતે તેએા તેને જાણી શકયા નથી, આપણા પૂર્વના જ્ઞાનિ મુનિએાને તેા તે સજ્ઞાત છેજ. પ્રાણનું જેને યથાર્થ જ્ઞાન થયું તેને પછી કાંઇ પણ જ્ઞાન બાકી રહેતું નથી. દરેક મનુષ્યમાં જેને આપણે જીવનશકિત કહીએ છીએ તેજ પ્રાણ છે. અને આ પ્રાણના સ્વરૂપને પ્રાણાયામના પ્રયેાગથી આપણે જાણવાનું છે.

× × × ×

વૃક્ષના પાંદડા અને ડાળાને પાણીનું સિંચન કરવા કરતાં તેના મૂળમાં પાણી સિંચવાથી જેમ લાભ થાય છે તેમ શરીરને સુદૃઢ કરવાની મુખ્ય ક્રિયા એ પ્રાણાયામ છે. શરીરમાં ઘસાતાં જે કાંઇ ખેાટ પડે છે તે સર્વ ખેાટ આ પ્રયેાગથી આપણને વળી જાય છે. એનજીન જેમ કેાલસા અને પાણી લઇને વરાળ ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારેજ આગળ વધી શકે છે તેમ આપણા શરીરરૂપી એન્જીનમાં વરાળ ઉત્પન્ન કરવાનું સાધન પ્રાણાયામ છે. અને તેથી તેની

યેાગ્યતા વારંવાર પિષ્ટપેષણનેા દોષ આવતાં છતાં સ્વીકારવામાં આવે છે.

*　　*　　*　　*

મુખ્ય પ્રાણ પાંચ છે. પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, અને સમાન એ તેના નામેા છે. પ્રાણનું હૃદયમાં, અપાન મલદ્વારમાં, વ્યાન આખા શરીરમાં, ઉદાન કંઠમાં, અને સમાનનું નાભિ સ્થાનમાં રહેઠાણ છે.

---

## પ્રકરણ ૬ ઠું.

### યેાગ વિદ્યાના આવશ્યક સાધનેા.



યેાગવિદ્યા એ એક મહાન વિદ્યા છે. અને જેમ વસ્તુ મેાટી તેમ તેનું ફળ પણ મેાટું આ નિયમ પ્રમાણે તેનું ફળ પણ મહાનજ છે. મીલમાં અથવા એક એાફીસમાં કામ કરનાર એક સામાન્ય મજુર કરતાં કારકુનનેા પગાર વધારે હેાય છે અને કારકુન કરતાં તેના મેનેજરનેા અધિક હેાય છે તેનું કારણ શું ? તેા તે ખુલ્લું છે કે મજુર કરતાં કારકુનની જોખમદારી વધારે છે અને કારકુન કરતાં મેનેજરની જોખમદારી વધારે છે અને તેને લઇને તેએાના પગારેા ઉત્તરેાત્તર વધારે હેાય છે. આ પ્રમાણે આપણી આ યેાગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ છે બીજી વિદ્યાએાના કરતાં તે મહાન છે. સાધવામાં ગહન છે, તેમ, તેનાથી પ્રાપ્ત થતાં ફળેા પણ ખરેખર આપણને આશ્ચર્યજ પમાડે છે.

તમે પેાતેજ વિચાર કરેા. કિમતીમાં કિમતી વસ્તુ તે કઇ છે. ? સર્વ કેાઇ પેાત પેાતાની મતિ અનુસાર સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગાડી, બગીચા, વગેરે પેાતાને પ્રિય વસ્તુએાના નામ જણાવશે. અને તેમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ પદ ધનને આપશે પરંતુ આ પ્રમાણે ધારવામાં તેએા ભૂલજ કરે છે. ધન અર્થાત્ પૈસાથી ગાડી વાડી અને લાડીના સાધનેા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે પણ એ પૈસેા પણ કયારે પ્રિય લાગે છે આપણું જીવન હેાય છે ત્યારેજ અને આ પ્રમાણે હેાવાથી ગમે તેટલા વાદ વિવાદ આ બાબત માટે કરવામાં આવે તેા પણ એટલું તેા નક્કીજ છે કે સર્વથી વધારે કિમતી તેા આપણું જીવન છે.

ઘણે ખરે ઠેકાણે એમ કહેવામાં આવે છે કે ફલાણા ભાઇએ તેા પેાતાના જીવનમાં આટલા ભેાગ ભેાગવ્યા. હું તેમનાથી વિરૂદ્ધ પડી જણાવુંછું કે ભેાગે એ ભાઇને ભેાગવ્યા. કેમકે ભેાગનેા નાશ થવાનેા નથી. તે તેા અખંડ છે. આજ સુધીમાં કંઇ કેટલાએ મનુષ્યેા તેને ભેાગવી ગયા છે, અને હજી પણ ભેાગવે છે. આમ છતાં પણ એ ભેાગ તેા તેવાને તેવાજ છે. અને તેથી એટલું નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ કરી શકાય તેમ છે કે ભેાગ તેા રહે છે પણ ભેાકતાનેા નાશ થાય છે.

આપણા જીવનને વધારનાર કેાઇ પણ સાધન હેાય, તથા ભેાગને ભેાગવતાં ભેાકતાનેા નાશ ન થઇ શકે તેવેા કેાઇ ઉપાય હેાય તેા તે સાધવા આપણે તૈયાર છીએ.

બંધુએા આ ઉપાય—આ સાધન આપણને યેાગવિદ્યા શિખવે છે કહેા તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે. કેાઇ પણ ઉપાયથી પ્રાપ્ત ન થઇ શકે તેવું જે આપણું જીવન તેને વધારનાર યેાગવિદ્યા તેને સાધવામાં

ગમે તેટલી પ્રતિકૂળતા આવતી હોય તો પણ તે આપણે ગણવાની નથી, શા માટે ? અમૂલ્ય અલભ્ય જે જીવન તેને વધારવા માટે.

અજ્ઞાનના કેટલાએ સંસ્કારો મગજ ઉપર આજે કેટલાએ વખત થયા પડયા કરવાથી આપણા આર્યાવર્તના લોકો ડરકુ અથવા પોચકણુ થઇ ગયા છે, ' આરંભેશૂરા ' એ કહેવત તો આપણે માટે જાણે રજીસ્ટર્ડ થઇ ગઇ હોય તેમજ જણાય છે. તેને દૂર કરો. સિંહ સૂત શું નિર્બળ હોઇ શકે ? તમે તમારૂં સ્વરૂપજ ભૂલ્યા છો. બકરાના ટોળામાં ભરાઈ જવાથી તમને પણ ગરીબ બકરા જેવા સમજવા લાગ્યા છો. પાછું વળીને જુઓ તમારા સ્વરૂપ પ્રતિ જુઓ. વાસ્તવ ખરેખર તમે સિંહજ છો. અર્થાત્ તેટલાજ બળ વાળા છો. જેના ઉપરથી આ ખંડનું ભરતખંડ એવું નામ પડયું છે તે દુષ્યંત રાજાના વીર પુત્ર ભરત કે જેણે નાનપણુમાંજ સિંહના મ્હોંના દાંત ગણુવા માંડયા હતા તેના દેશમાં વશો છો. તમારામાં રહેલો આત્મા નિર્બળ નથી. ભારેલા અગ્નિ ઉપરની રાખોડી જોઇ કોઇ કદી અગ્નિ નથી એમ જણાવે તો પણ રક્ષા દૂર થતાં અગ્નિ તો પ્રકાશી નીકળે છે તેમ તમારા ઉપર આવેલા અજ્ઞાન પટને સહજ દૂર કરતાં તમારો આત્મરવિ જાજ્વલ્યમાન પ્રકાશી નીકળશે. બંધુઓ આમ હોવાથી એવા ભયને તો તિલાંજલિજ આપજો. કર્તવ્યગામી થજો. યોગવિદ્યા સાધવામાં જરા પણ પાછી પાની કરશો નહિ.

તમારામાં રહેલા નિશ્ચયમાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તમે તેના વડે જે ધારો તે કામ કરી શકો તેમ છો. અશક્ય, અલભ્ય, ન મેળવી શકાય એવું ભલે બીજાને લાગતુ હોય પણ નિશ્ચયી

મનુષ્યને તેની કાંઇજ અસર થતી નથી. તે તેા હાલના વર્તમાન યુદ્ધમાં સબમરીનેા દ્વારા દરીયાની અંદર રહ્યા રહ્યા છેાડાતી ટેારપીડેાના જેવીજ અસર કરે છે. મેાટી મેાટી ક્રુઝરેાને પણ જેમ તરતમાંજ જેમ ટેારપીડેા જળ સમાધિ કરાવી દેવા શક્તિમાન છે. તેમ તમારામાં રહેલેા નિશ્ચય એ ટેારપીડેાના કરતાં પણ બળવાન છે એ ખાત્રીથી માનજો. આ નિશ્ચય બળ વડેજ તમે યેાગવિદ્યામાં આગળ વધી શકશેા.

હવે તેા મારી ખાત્રી થાય છે કે તમે સર્વ યેાગવિદ્યાના અધિકારી છેા. તમને દઢ નિશ્ચયી જાણી ખરે ઘણેા આનંદ થાય છે. ચાલેા ત્યારે તમને જરૂરી એવી કેટલીક ઉપયેાગી સુચનાએા કરીએ.

એક મ્હેાટેા મહાલય બાંધવેા હેાયછે. તેા પ્રથમ તેનેા પાયેા મજબુત નાંખવેા પડે છે. જો પાયેા મજબુત નથી હેાતેા તેા મહાલય હચમચી પડે છે. યેાગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. તેનું ફળ ઘણું મેાટું છે. તેમ તેને માટેની તૈયારીએા કરવાની પણ ઘણી મેાટી છે. સુંઠને ગાંગડે કાંઇ ગાંધી થવાતું નથી તેમ ઉપર ઉપરથી ફક્ત નાક દાબવાથી અગર યેાગની વાત કરવાથી સારૂં ફળ કાંઇ આવતું નથી. અને તેથીજ યેાગવિદ્યાના આવસ્યક સાધનેા સંબંધી અત્ર વિચાર કરવેા પડે છે.

## યેાગવિદ્યાના આવસ્યક સાધનેા.

**મનની શાંતિ** યેાગવિદ્યામાં પ્રથમપદે સેવવા યેાગ્ય છે. અશાંત મનનેા મનુષ્ય કદી પણ તેમા પારંગત થઇ શકતેા નથીજ. પરંતુ આજકાલ તેા જ્યાં ત્યાં શું જોવામાં આવે છે. કેવળ અશાંતિ. શાંતિના સાચા રહસ્યને કેાઇજ જાણતું નથી. પેાતાના સર્વ કાર્ય શાંત ચિત્તે કરનાર વિરલ મનુષ્ય કવચિત્ કવચિત્જ દ્રષ્ટિએ પડે છે.

અર્થાત મનુષ્યોના સંબંધમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે—

नास्ति बुद्धि रयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुखम ॥
भ—गीता २. ६६

અર્થાત્ જેનું અંતઃકરણ સ્વસ્થ હોતું નથી, તેને આત્મજ્ઞાનની બુદ્ધિ હોતી નથી. જેનામાં મનોનિગ્રહ હોતો નથી, તે આત્માનું ધ્યાન કરી શકતો નથી. જેને આત્માનું ધ્યાન નથી તેને શાંતિ હોતી નથી અને જેને શાંતિ હોતી નથી તેને સુખ તે ક્યાંથી હોય.

તમે પરમશાંત બનો. શાંતિ શાથી પ્રાપ્ત થાય છે ? તો તેનું નિરાકરણ પણ ઉપરનાજ શ્લોકમાં આપવામાં આવ્યું છે. આત્માના ધ્યાનથી. આ પ્રમાણે હોવાથી આત્માનું ધ્યાન કરો આદેતંહિ ભટકા મારતા મનનો નિગ્રહ કરો અને સ્વસ્થ અંતઃકરણવાળા થાઓ યોગવિદ્યાના અભ્યાસને માટે, આવેલાં દુઃખને ટાળવા માટે અને દરેક પ્રકારના સુખને પ્રાપ્ત કરવા માટે તેની અનિવાર્ય જરૂર છે. વીસમી સદીમાં પોતાને સુધારાના ટોચ ઉપર ચઢેલા મનુષ્યો ખરેખર આ પોતાની જે જરૂર વસ્તુ છે તેને કેવળ ભૂલ્યાજ છે. તેઓ વૃક્ષના મૂળને પાણી પાવાને બદલે તેનાં પાંદડા અને ફુલફળ ઉપર પાણી છાંટે છે પરિણામ શું આવે છે. કુદરત વિવિધ પ્રકારના બોધ આપીને પણ તેને પોતાના સ્વરૂપ પ્રતિ ખેંચે છે.

સુધારાનાજ રણશિંગા ફુંકનાર પોતાને યથાર્થ સુધારક માનનાર મનુષ્યમાં પણ જો આ મનોનિગ્રહતા, અંતઃકરણની સ્વસ્થતા આત્મા

પ્રતિનું ધ્યાન વગેરે ગુણો હોતા નથી તો તે સુધારો કશોજ કામનો નથી તે ફક્ત મોઢા ઉપરનો કહેવાનો સુધારો છે. અને એવો સુધારો કદી પણ ઉચ્ચતમ ફળ આપી શકતો નથીજ. સુધારામાં અગ્રગણ્ય ગણાતી પશ્ચિમની પ્રજા આજે એક બીજાના ગળા કાપવાને સતત પ્રયત્ન કરી રહી છે તે સર્વ પણ શાને લીધે ? મનોનિગ્રહતા, અંતઃકરણની શાંતિ, આત્મધ્યાન વગેરે જે પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય ગુણો છે તે પ્રતિના અલક્ષપણાને લઇનેજ આજે આ પ્રમાણે થતું જોવામાં આવે છે.

આજકાલ વાક્ પ્રદેશમાંજ મનુષ્યો ઘણા આગળ વધેલા છે. સુધારો આમ કરવો અને તેમ કરવો એવું આજ જ્યાં ત્યાં કથન થાય છે પણ અનુભવમાં તો આમળા જેવડું મીંડુજ હોય છે. દરિયાને કાંઠે રહી મોતી આમ પાકે છે અને તેમ પાકે છે એવી વાતો કર્યા કરવાથી મોતી કદીપણ હસ્તગત થએલાં લાગે છે કે ? મોતીને માટે તો ડુબકી મારી અંદર જવું જોઇએ. આ પ્રમાણે હોવાથી વાતોને છોડો. ફક્ત વાતના સુધારક નહિ પણ આચારમાં પણ સુધારક બનો.

ધન અને ધામ એ તો પરમેશ્વરનું છે એવું બોલનારા આજે અનંત જોવામાં આવે છે, પણ પરમેશ્વર પ્રિત્યર્થ વખત આવે એક પાઇ પણ ખર્ચનાર મનુષ્ય કોઇકજ જોવામાં આવે છે. દુનિયા બધીજ સ્વાર્થમય થઇ ગઈ છે. તે બોલે છે કંઇ અને કરે છે કંઇ ?

સાંપ્રતકાળમાં મનુષ્યોની વસ્તુસ્થિતી કેવા પ્રકારની થઇ ગઇ છે તેનું કંઇક દિગ્દર્શન આપણે અત્ર કરાવ્યું છે, હવે પાછા મૂળ વસ્તુ ઉપર આવીએ છીએ.

શાંત બનો, શાંત બનો, પુનઃ પુનઃ શાંત બનો.

મનના તાલાવેલીઆ સ્વભાવને છોડી દો. ચિત્તની સ્થિરતા રાખો.

પણ અમે શાંત શી રીતે બનીએ! અમને શાંત બનવા ટાઇમજ ક્યાં છે! સવારથી ઉઠીએ છીએ ત્યાંથી વ્યવહારજાળ એવી તો વળગે છે કે તેનાથી અમારાથી છૂટા થવાતુંજ નથી. પૈસો તો એટલો મોંઘો થઇ ગયો છે કે વાઘના મોંમાથી પૈસા લેવો અને પૈસો કમાવો એ બંને સરખાં મુસીબતના કાર્યો છે. પૈસો ન કમઇએ તો ખાઇએ શું! સ્ત્રી પુત્રાદિનું પાલન પોષણ શી રીતે કરીએ. અમારે તો શાંત થવાનું ઘણું એ મન થાય છે. પણ શાંત થવાનો વખતજ ક્યાં છે? આ પ્રમાણેના ઉદ્દગારો આજ જ્યાં ત્યાં સાંભળવામાં આવે છે.

અમે પણ કબુલ કરીએ છીએ કે મનુષ્યને શાંત બનવાનો ટાઇમ મળતો જ નથી. મનુષ્યને ખાવાનો વખત મળે છે, મનુષ્યને નિયમસર નોકરીએ જવાનો ટાઇમ મળે છે, મનુષ્યને રાત્રિના સુવાનો વખત મળે છે. મનુષ્યને કોઇ મિત્રાદિ આવે તો તેની સાથે વાત કરવાનો વખત મળે છે, મનુષ્યને આનંદને માટે ફરવા જવાનો નાટકો તથા સીનેમેટોગ્રાફો જોવાનો વખત મળે છે, પણ ફક્ત આ શાંત બનવાનો વખત મળતો નથી. એ પણ એક ખુબીનીજ વાર્તા છે.

જેના ઉપર પોતાના જીવનનો આધાર છે. જેનાથી સત્ય ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, તે વસ્તુ ઉપર આટલું બધું અલક્ષ એ સમયની વિચિત્રતા જ છે. હરકત નહિ. વ્યાધિઓના સપાટાથી, અથવા કોઇ આંગતુક અકસ્માતથી પણ કાળે કરીને પણ મનુષ્ય પોતાના મૂળ પ્રતિ વળશેજ એ તો નક્કી છે. કુદરત સર્વને પોતાના અનુગામી કરશેજ.

આજકાલ જ્યાં ત્યાં શું જોવામાં આવે છે ? અકાળ મરણો. પોતાનો બાપ હયાત રહે અને પુત્રનું મરણ. વળી વ્યાધિ અને વૃદ્ધાવસ્થા તો સર્વત્ર પોતાનું થાણું ઝમાવીનેજ પડેલાં છે. પ્લેગ, કોલેરા જેવા દુષ્ટ રોગો પોતાની સત્તા પ્રબળપણે ચલાવી જે આવ્યું તે સર્વને પોતાના ભક્ષમાં લઇ લેછે. મોટા મોટા અકસ્માતો જેવા કે ધરતીકંપ રેલ્વેટ્રેનોનું પરસ્પર અથડાવું વગેરે પણ બનીને જે તે રીતે મનુષ્યોનો કચ્ચડ ઘાણ નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે બનવાનું શું કારણ ? કુદરત મનુષ્યોને પોતાના પ્રતિ વાળવાને આ ગુપ્ત સંકેત કરે છે. આડે માર્ગે વહી ગએલા મનુષ્યોને તે પોતાના સ્વરુપનું ભાન કરાવવા અર્થે આ પ્રમાણે કરે છે. આમ હોવાથી કુદરતને અનુસરો અને તેનાજ પૂંજારી બનો.

મનુષ્યની શાંત અવસ્થામાં કુદરત પોતાનાં જે સ્ફુરણો સ્ફુરાવે છે, તેવાં અશાંતિમાં સ્ફુરાવતી નથી. કુદરતને શાંતિજ વહાલી છે. યોગમાર્ગમાં પણ શાંતિની જરૂર છે. મનુષ્ય ધારે તો પ્રતિકૂળતામાં પણ અનુકૂળતા મેળવી શકે છે. મનુષ્યનું ભવિષ્ય મનુષ્યના હાથમાંજ છે. ચાહ્ય તો તે બગાડે. અથવા સુધારે મનુષ્ય ધારે તે કરી શકવા સદા સર્વદા સમર્થ જ છે. પોતાના સ્વરુપનુ ભાન ભૂલવાથીજ તે દુઃખમાં આવી પડે છે.

મનુષ્યે શાંત કેવી રીતે થવું ? ઉપાય અનંત છે.

પ્રાતઃકાળે બ્રાહ્મ મૂર્હુતે ઉઠી શૈાચ સ્નાનાદીથી પરવારી પોતાના ઘરની અગાસીમાં અથવા નદી તટ કે ખેતરમાં જવું. બનતા સુધી જ્યાં માણસની અવર જવર વધુ ન થતી હોય તેવું સ્થાન પસંદ કરવું. પછી પૂર્વાભિમુખે આસન નાંખી બેસવું. આસન દર્ભનું

નાંખી તે ઉપર બીજું કાંઇ નરમ આસન નાંખવું કે જેથી બેસવામાં અડચણુ ન પડે પદ્માસન વાળી સીધા ટટાર બેસવું. પછી ધીરેધીરે જમણા નસકોરાથી શ્વાસને લેતા જવેા. શ્વાસ લેતી વખતે ધીમે-ધીમે હું—શાંત—સ્વરુપ—છું એ પ્રમાણે બોલવું. પછી શ્વાસ લઇ તેને રેાકવેા. રેાકતી વખત હું શાંત સ્વરુપ છું એમ બે અથવા ત્રણ વખત બોલવું. પછી ધીરેધીરે ડાબા નસકોરાથી તેને બહાર કાઢતાં પણ પૂર્વોક્ત વાક્ય બોલતાં જવું. આ પ્રમાણે થઇ રહયા પછી સમયાનુકૂલ પ્રમાણે પુનઃ પુનઃ કરતા જવું.

આ ક્રિયા થઇ રહે એટલે પછી કેાઇ પણ જાતના વિચાર કરવા છેાડી દઇ નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થામાં રહેવું. ધીમેધીમે શાંતિનું સામ્રાજ્ય વધતું જશે. અને આપણે પરમશાંત બની જઇશું.

મનનેા એવેા સ્વભાવ છે કે તેને જ્યારે સંકલ્પ વિકલ્પ વગરની અવસ્થામાં રાખવાનેા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનામાં હજારેા સંકલ્પેા ઉઠે છે. જે સંકલ્પેા આપણે કામમાં હેાઇએ ત્યારે જરી પણ સ્ફુરતા નથી એવા અનેક સંકલ્પેા ધ્યાનકાળે આવે છે. અને આરંભના અભ્યાસકને ગભરાવે છે. આ કસેાટીનેા સમય છે અને તેમાં પાર ઉતરનાર મનુષ્ય આગળ વધી શકે છે. તપમાં બેસતા તપસ્વીને પણ જેમ વાઘ, વરૂ, સર્પ વગેરે ભય પમાડવા પ્રથમ આવે છે તથા અપ્સરાએા મેાહ પમાડવા આવે છે તેમ આ યેાગમાર્ગમાં પણ તેને સાધવા ઇચ્છનાર અભ્યાસકની કસેાટી કરવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે હેાવાથી ધ્યાનકાળે હજારેા વિચારેા આવે તેા તેથી ગભરાશેા નહિ. તે પ્રતિ ધ્યાન પણ આપશેા નહિ. તેા જ તે તમને છેાડશે. જરાપણ તેના પ્રતિ જોયું તેા તે વગર પૂછવે તમારા હૃદય

મંદિરમાં એક પછી એક આવ્યા જ કરશે.

નિત્ય અડધો કલાક અથવા એક કલાક આ પ્રમાણે શાંત થવા પ્રયત્ન કરનાર મનુષ્ય અવસ્ય શાંત થઇ શકે છે. પણ આ સાથે એક બીજી આવસ્યક સૂચનાની જરૂર છે. અને તે એ છે કે આ ક્રિયા કરનાર મનુષ્યે ફક્ત ક્રિયા કરતી વખત જ શાંત રહેવાનું છે એમ નથી પણ પોતાના વ્યવહાર કાર્યમાં પણ શાંતિને રક્ષી રાખવાની છે.

બે હાથ ખાડો ખોદી તે ઉપર ચાર હાથ પૂરનાર મનુષ્ય કોઇ પણ દિવસ પંદરવીશ હાથ ઉંડો ખાડો ખોદી શકવા સમર્થ થતો નથી. તેજ પ્રમાણે એક કલાક શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરી બીજા તેવીશ કલાકમાં અશાંત રહેનાર મનુષ્ય કદી પણ શાંતિ પામી શકતો નથી. તેથી શાંત થવા ઇચ્છનારે તો પોતાના દરેક કામોમાં શાંતિ જ રાખવી જોઇએ.

**નિશ્ચય.** યોગવિદ્યા શિખવા ઇચ્છનારે પોતાનામાં દૃઢ નિશ્ચય રાખવો જોઇએ. નિશ્ચય વગરનો મનુષ્ય કદી પણ તેમાં આગળ વધી શકતો નથી. હું યોગવિદ્યા સાધી શકીશ જ એ પ્રકારનો તમારામાં પ્રથમ જ્વલંત નિશ્ચય રાખો અને પછી જુઓ કે તમારાથી તે સાધી શકાય છે કે નહિ.

પોતાના અંતઃકરણમાં હું આ કામ કરી શકીશ જ એવો દૃઢ નિશ્ચય રાખનાર મનુષ્યે એવાં કામો કર્યાં છે જ. આપણાં શાસ્ત્રના દૃષ્ટાંતો જોતાં પણ તેની ખાત્રી આપણને થઇ શકે છે. પાંચ વર્ષની લઘુવયના બાળક ધ્રૂવે પરમાત્માને મેળવવા નિશ્ચય કર્યો અને તેઓ મેળવી શકયા જ. ક્ષુદ્ર ટિટિભ નામના પક્ષીએ સમુદ્રને પુરી નાંખવા

નિશ્ચય કર્યો અને તેમાં તેને સહાય આવી મળી જ. આવાને આવા બીજા પણ અનેક દ્રષ્ટાંતો અત્ર આપી શકાય તેમ છે.

ભર દરિયે ચાલતું વહાણ જેમ તેના સુકાન અનુસાર ચાલે છે. તેમ મનુષ્ય તેના પોતાના નિશ્ચય અનુસાર સારૂં અથવા નઠારૂં ફળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સુખ અથવા દુ:ખ જે કાંઇ આપણને આવી મળે છે તેનું કારણ આપણા આ જન્મ કે ગત જન્મના નિશ્ચયોજ છે.

ફોટોગ્રાફીના કાચ ઉપર જે વસ્તુની છાપ પડે છે તે વસ્તુનું આબેહૂબ પ્રતિબિંબ તેમાં ઉતરે છે. તેજ મુજબ મનુષ્યના અંતઃકરણ રૂપી કેમેરામાં તે મનુષ્યના નિશ્ચય અનુસાર છાપો પડતી રહ્યા કરે છે. આમ હોવાથી મનુષ્યે પોતાના નિશ્ચયો. એવા તો દૃઢ બનાવવા જોઇએ કે તે અવશ્ય ફળદાયીજ થાય.

ઢીલા પોચા ન બનશો, જગત પ્રતિ ઉપેક્ષા કરજો તમે તો તમારા શુભ કર્તવ્યો દૃઢ નિશ્ચયથી સાધ્યેજ જશો. એટલે વિજયદેવી તમનેજ વરમાળ આરોપશે. બીકણ અને બાયલા મનુષ્યની તથા કામ હાથ ઉપર લઈ તેમાં સહજ પ્રતિકૂળતા આવે તો છોડી દેનાર મનુષ્યની તેને બિલકુલ જરૂર નથી.

વિઘ્ન એ મનુષ્યની કસોટીનું દ્વાર છે. આ સુવર્ણ છે કે પીત્તળ તેની કસોટી તાપ દેવાથીજ થાય છે તેમ મનુષ્ય દૃઢ નિશ્ચયી છે કે ઢીલા પોચા નિશ્ચયનો છે તેની ખાત્રી પણ પ્રતિકૂળ યોગો આવીનેજ થાય છે.

આથી વિઘ્નથી ડરો નહિ. પણ **विघ्ने पुनः पुनरपि हन्यमाना** એ મહાત્મા ભર્તહરીના વચન અનુસાર વિઘ્ન સમયમાં બમણા

બળથી આગળ વધો. બેસી ન રહો. બસ આગળ ચલાવો. વિઘ્ન એ આપણને શું કરી નાંખનાર છે.

યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને પોતાના માર્ગમાં અનેક વિઘ્નો આવવાનો સંભવ હોય છે, તેથી તેણે ન ગભરાતા દૃઢ નિશ્ચયી થઇ પોતાના ક્રમમાં આગળ વધવું અને અનુકૂળતા હોય તો યોગ્ય સદ્‌ગુરૂની સાહ્યતા લેવી એ જરૂરની છે. પણ વિઘ્ન આવતાં તે પડી મૂકવું જરૂરનું નથી.

## ખરાબ વાંચનનો ત્યાગ.

યોગવિદ્યા શિખવા ઇચ્છનારને તત્વચિંતન અને અધ્યાત્મવિદ્યાના પુસ્તકોજ વાંચવા જોઇએ. અને હમેંશા મનને તત્વપ્રતિ જોડેલું રાખવું. હઠયોગ આદિ યોગવિદ્યાને પ્રતિપાદન કરનારા પુસ્તકોનો અભ્યાસ પણ જરૂરનો છે. હાલના સમયમાં જે માલ વિનાના ચિંથરા જેવાં અનેક પુસ્તકો અને પ્રેમ રસને નામે બિભત્સ પ્રેમ ચેષ્ટાઓથી ભરેલી નવલકથાઓ પ્રકટ થાય છે એ કદી પણ વાંચવી નહિ. કેમકે એનાથી મન વિષય પ્રતિ ખેંચાય છે. અને અધોગામિ થાય છે.

વાંચનની અસર આપણા મગજ ઉપર અવશ્ય કરીને થતી હોવાથી એવાંજ પુસ્તકો વાંચવા જોઇએ કે જેને લીધે આપણું મન ઉર્ધ્વગામી બને; એક વકીલ અથવા બેરીષ્ટર થવા ઇચ્છનાર મનુષ્યને જેમ તેનાં અભ્યાસના પુસ્તકો વાંચવાની જરૂર છે તેમ યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને પણ ખાસ કરીને જેમાં એ વિષયનું પ્રતિપાદન કરવામાં આવ્યું હોય તે વાંચવા–વિચારવાની જરૂર છે. તે

સાથે બીજા તત્વ ચિંતનના અને મનને ઝટ ઉંચી દિશામાં લઇ જનાર પુસ્તકોનું વાંચન પણ ઇચ્છવા જોગ છે.

**શુદ્ધ ખોરાક.** પ્રાણાયામ તેમ યેાગવિદ્યામાં આગળ વધવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે પોતાના ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. ભજીઆં, ચટણી, મરી મસાલાવાળા ઉત્તેજીત પદાર્થો ખાઇને યેાગવિદ્યા સાધવા ઇચ્છનાર મનુષ્યથી તે કદી પણ સાધી શકાતી નથી જ અને તેથીજ ખેારાકમાં સાત્વિક આહારની વિશેષે જરૂર છે.

રાજસ અને તામસ વિવિધ પ્રકારના ખેારાક ખાવા કરતાં સાત્વિક આહારનુંજ સેવન કરવું તે જેમ જીવનબળ વધારનાર છે તેમ આ યેાગવિદ્યામાં પણ આગળ વધારનાર છે. આમ હેાવાથી સાત્વિક અન્ન જમનું, દૂધ વીગેરે ઉપર રહેવું. અને જે તે રીતે શરીરમાં સત્વાંશ અધિક વધે તેમ કરવું. યેાગવિદ્યામાં સત્યશીલ પુરૂષનીજ જરૂર છે. આ આહાર સાત્વિક છે અને આ રાજસ તથા તામસ છે તેનેા નિર્ણય કરવાનું આ સ્થાન નથી તેના સંબંધમાં આહાર સંબંધી માહિતી આપનાર પુસ્તકેા જોવાં * તેમ આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગને અવલેાકવેા.

**વિષયીપણાનેા ત્યાગ** પ્રાણાયામનું સેવન કરવા ઇચ્છનાર

---

* આહાર સંબધી સંપૂર્ણ માહતી આપનાર, અને આ ખેારાક આટલા પૈાષ્ટિક ગુણવાળેા છે વગેરે સરળતાથી દર્શાવનાર, વ્યાધિમાત્રના ઉપાયેા તથા તેનું વર્ણન કરનાર અમારા તરફથી પ્રકટ થએલું **આરેાગ્ય** નામનું સચિત્ર પુસ્તક વાંચેા. મૂલ્ય રૂા. ૦-૧૦-૦ પેાષ્ટેજ ૦-૧-૦.

**પ્રગતિ મંદિર અડાજણ,–સુરત.**

તથા યેાગવિદ્યા સંપૂર્ણ જાણવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે વિષયીપણાનેા ત્યાગ એ પણ એક આવશ્યક સાધન છે. ચિત્તની વૃત્તિએા રેાધવાને માટે નિર્વિષયીપણાની જરૂર છે અને એ જરૂર શાસ્ત્ર સિદ્ધ છે. અનુભવી પુરૂષેા દ્વારા પણ.

ધર દઢ દષ્યે વિરાગરે, પ્રભુ પદને નીરખવા.
× × × ×
જો છે હરિનું કામ, વિષય પ્રેમ કર વેગળેા,
હરિમાં જોડ તમામ, બહિરંતર કરણેા બળે.
× × × ×
ઉપરતિના સુખની બલિહારી,
પામર વિષયી એ શું સમજે;
કેા સમજે અધિકારીરે.

આ આદિ વાકયેા દ્વારા વિરાગની શ્રેષ્ટતા સ્વીકારાઇ છે.

અનિર્વેદવાદ જેમાં તેમાં શુભને જોનાર થાએા. નિર્વેદવાદી મનુષ્યની પાસે પણ જશેા નહિ. ભૂલે ચૂકે પણ ગયા તેા તે તમારા ઉપર પેાતાની એવી તેા સત્તા ચલાવશે કે જે તમને ત્રાહી ત્રાહી પેાકરાવશે. માટે એનેા સંગ જ કરશેા નહિ. હમેંશા સવમાં શુભ જોનાર મનુષ્યને જ તમારા સંગી કરશેા તેા જ તમે તમારા કર્તવ્ય માર્ગમાં આગળ વધી શકશેા.

આ પ્રકરણનેા હવે ઉપસંહાર કરતાં અલ્પમાં એટલુંજ જણાવવમાં આવે છે કે યેાગવિદ્યા શિખવા તથા પ્રાણાયામની વિવિધ ક્રિયાએામાં પારંગત થવા પ્રથમ આ પ્રકરણમાં જણાવેલા વિચારેાનુંજ મનન તથા નિદિધ્યાસન કરી પ્રથમ પેાતાની યેાગ્યતા વધારવી.

## પ્રકરણ ૭ મું.

## યોગવિદ્યા સંબંધના કેટલાક સામાન્ય પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો.



પ્રાણાયામ પુસ્તકનો પહેલો ભાગ પ્રકટ કર્યા પછી આ લેખકની ઉપર કોઇ કોઇ વખત યોગવિદ્યા સંબંધી, પ્રાણાયામની ક્રિયા સંબંધી તેમને પડતી પ્રતિકૂળતાના પત્રો આવે છે. આ પત્રના ખુલાસા પણ તેમને અપાય છે પરંતુ અધિક વિચાર કરતાં આ બાબત અધિક ઉપયોગની તેમજ બીજા પણ અભ્યાસીઓને જરૂરની હોવાથી અત્ર તેમના પત્રના ઉપયોગી ભાગનું આલેખન કરાયું છે. આશા છે કે આ યોજના દરેક અભ્યાસકને પસંદ પડશે જ અને પોતાને થતા અનુભવો તથા પડતી અડચણો હવે પછી પણ અમને લખી જણાવશે.

યોગવિદ્યા–પ્રાણાયામની ક્રિયા એ સર્વને અનુભવગમ્ય હોવાથી પોતાને અનુભવમાં પડતી અડચણો જયારે આ પ્રમાણે એક બીજાને દર્શાવાશે ત્યારેજ તે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન થશે. અને બીજા નૂતન અભ્યાસવાળા સાધકને તો આ અનુભવપોથી ઘણીજ ઉપયોગી થશે. અને આથી અમે અમારા દરેક વાંચકોને સપ્રેમ આમંત્રણ કરીએ છીએ કે તેઓ પોતાના અનુભવો. પોતાને પડતી અડચણો એ સર્વ અમને લખી જણાવશે તો તેમને સંતોષકારક ખુલાસો યથામતિ આપી જનસમાજની જાણને માટે પણ આ પુસ્તકની પુનરાવૃત્તિઓમાં પ્રકાશને પામશે.

પ્રશ્ન કુંભક કર્યા પછી ( પૂરો બળ હોય તેટલો ) રેચક બહુજ

ધીમે ધીમે થાય અને ઉતાવળે ન થાય તેને માટે શું કરવું?

ઉત્તર. કુંભક કર્યા પછી એકદમ રેચક ન કરવો અને તેને ધીરે ધીરે કરવો એમાં ખાસ આપણા પ્રયત્નની જ જરૂર છે. ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ વધતાં તે યુક્તિ સરળ થઇ જાય છે જ.

પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં શાંતિની અનિવાર્ય જરૂર છે જ. જરા પણ ઉતાવળ કરી. જરા પણ વિકળ થયા કે કામ તરતજ બગડવાનું માટે અંતઃકરણની શાંતિને જાળવી રાખી પછી આ ક્રિયા કરવી, અને ધીમે ધીમે આગળ વધવું.

અમુક ક્રિયા માશથી આજને આજ કેમ ન સધાય એવો ઉતાવળીઓ સ્વભાવ મનુષ્યને ઘણા વર્ષોથી પ્રાપ્ત થએલો છે પણ તે આ ક્રિયા સંબંધમાં હિતાવહી નથી એ ખાસ સ્મરણમાં રાખવાનું છે.

સ્વસ્થ અને શાંત બેસો, મનના વિચાર છોડી દો. અને પ્રાણાયામની ક્રિયા સાધવા તૈયાર થાઓ. પ્રથમ ફેફસાંને ખાલી કરો. અને પછી ફક્ત એકજ મીનીટ તમારા ડાબા નસકોરાને બંધ કરી જમણા નસકોરાથી શ્વાસ ઉંચે ચઢાવો. એક મીનીટ સુધી ઉંચે ચઢાવી શકવાની હિમત ન હોય તો અકળાશો નહિ. જેટલો વખત ચઢાવી શકાય તેટલો ચઢાવો. પછી તેને રોકી રાખો. બંને નસકોરા બંધ કરો. છેવટે જમણા નસકોરાને બંધ કરી ડાબાથી શ્વાસને બહાર કાઢો. પુષ્કળ શાંતિ રાખો. ધીરેથી એ ક્રિયા કરો. અને જુઓ કે તમને તેમાં અધિક સરળતા થાય છે કે નહિ.

આ ક્રિયા તમારા લક્ષમાં બરાબર આવી કે નહિ. ન આવી હોય તો પુનઃ તેનું સ્વરુપ જાણશો અત્ર ફરીથી સગવડતાને ખાતર તેનું વિશેષ સ્પષ્ટીકરણ કરવામાં આવે છે.

ૐ શાંતિ એ મંત્ર ધીરે ધીરે બોલતાં જેટલો વખત જાય તેટલો વખત શ્વાસને જમણી બાજુએ રોકવો. પછી ૐ શાંતિ એ મંત્ર બે વખત બોલતાં જેટલો સમય લાગે તેટલો સમય શ્વાસને રોકી રાખવો અર્થાત્ બંને નસકોરા બંધ કરવાં પછી ૐ શાંતિ એ મંત્ર ચાર વખત બોલતાં જેટલો સમય જાય તેટલા સમયમાં શ્વાસને ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવો.

આ કામ જરા ઉપર ઉપરથી કડાકૂટવાળું જણાશે પણ બરાબર ધ્યાન આપીને જોવાથી સમજાશે કે તેમાં તેવું કશુંજ નથી. ઉલટું અભ્યાસકને તો તે સરળ થઇ જાય તેવું છે. આરંભમાં જરા તરા કઠીનતા લાગે તેથી ન ગભરાતાં આપણા કર્તવ્ય ઉપર લક્ષ આપવું એજ પ્રધાન હેતુ છે.

પ્રશ્ન—ધ્યાન કરવા વખતે કર્ણેન્દ્રિયને કોઇ પણ પદાર્થથી બંધ કર્યાં વિના તથા અંગુલીથી ડાબી બંધ કર્યા વિના સ્વાભાવિક યોગની અમુક કુંચી વડે સહજ શબ્દ બહારનો ન સંભળાય એને માટે શું કર્તવ્ય છે.

ઉત્તર—કાનમાં રૂ આંગળી કે એવો કોઇ પદાર્થ દાબ્યા વગર શ્રવણેન્દ્રિયનો વ્યાપાર બંધ કરવાની ક્રીઆ આપણા શાસ્ત્રમાં છેજ. અંગ્રેજીમાં એને ' એનીસ્થેશીશ ' કહેવામાં આવે છે. આ ક્રિયાને સિદ્ધ કરવાથી કાન, ત્વચા ઇત્યાદિ કોઈ પણ ઇન્દ્રિયને નિર્વ્યાપાર કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે શસ્ત્ર પ્રયોગ કરતી વખતે આ ક્રિયાના વિધાનથી દરદીને કલોરોફાર્મ આપવાની જરૂર પડતી નથી. યુરોપ અને અમેરિકાની શસ્ત્ર શાળાઓમાં આ પ્રયોગ સેંકડો ફતેહમંદીથી અનુભવાયા છે. હિપનોટીઝમની જેને ચોથી અવસ્થા કહે

| નંબર. | ચક્રનું નામ. | સ્થાન. | પાંખડી | વર્ણ. | દેવ. | શક્તિ. | વાયુ. | તત્વ. | ઇંદ્રિય. | સમય. ઘડી પળ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ૧ | મૂળાધાર | ગુદા | ૪ | રક્ત | ગણેશ | ડાકિની | અપાન | પૃથ્વી | નાક | ૧ ૪૦ |
| ૨ | સ્વાધિષ્ઠાન | લીંગ | ૬ | પીત | બ્રહ્મા | સાવિત્રી | | પાણી | જીભ | ૧ ૪૦ |
| ૩ | મણિપુર | નાભી | ૧૦ | નીલ | લક્ષ્મીસ-હિતવિષ્ણુ | લક્ષ્મી | | તેજ | નેત્ર | ૧૬ ૪૬ |
| ૪ | અનાહત | હૃદય | ૧૨ | બંદુક પુષ્પસરખું | રૂદ્ર | ઉમીયા | પ્રાણ વાયુ | વાયુ | ચામડી | ૧૬ ૪૬ |
| ૫ | વિશુદ્ધ | કંઠ | ૧૬ | ધ્રુમ | જીવ | અવિદ્યા | | આકા-શ | કાન | ૨ ૬ |
| ૬ | આજ્ઞા | ભ્રુમધ્ય | ૨ | ચંદ્ર કિરણ | અગ્નિ | હાકિની સુષુમ્ણા | | મન | જાણ-નાર | ૨ ૬ ૪૦અક્ષર |
| ૭ | સહસ્રદલ | બ્રહ્મરંધ્ર | ૧૦૦૦ | કોટી સૂર્ય જેવું | મહેશ્વર | માયા | | બુદ્ધિ | આત્મા | ૨ ૬ |

આ કોઠાને બરાબર ધ્યાનમાં લેવાથી ચક્રો સંબંધી

| નીપજ સંખ્યા | બીજ. | ફળ. | સ્થિતિ | ગુણ. | દેહ. | ઋષિ. | વાચા. | યંત્ર. | વેદ. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ૬૦૮ | वंशांषंसं | સર્વવિદ્યા જાણનાર કાવ્યમાં કુશળ | જાગ્રત | પૂર્ણ ૨ જો ગુણ | સ્થુળ | બ્રહ્મ | વૈખરી | | |
| ૬૦૦૦ | ब. भ. म. य. र. ल. | અંહકાર આદિ છ વિકાર નાશ પામે છે. | સ્વપ્ન | | | | | | |
| ૬૦૩૦ | ड.ढ.ण.त थ.द.ध.न. | પાલન અને સંહારમાં સમર્થ | સુષુપ્તિ | તમો ગુણ | | વાયુ | | ત્રીકોણ | |
| | प. फ. | સાલોક્ય મુક્તિ | તુર્યા | | | | | | |
| ૬૦૦૦ | क.ख.गं.घं. ङ.च.छ.जं. | ઈન્દ્રિય જીત પરકાય પ્રવેશ. | પ્રજ્ઞા | | | | | ષટકોણ | સામ |
| ૧૦૦૦ | झं. टं. ठं. | રોગ શોકથી રહિત પરહિત કરનાર. | વિજ્ઞાન | | | વિરાટ | અનુપમ | | અથર્વણ |
| ૧૦૦૦ | अ.आ. આદિ સોળ સ્વર | ત્રિલોકદર્શી ઉત્તમ જ્ઞાની. | | | | | | | |
| ૧૦૦૦ | हं. क्षं. | જીવ અંહી કેવળ મુક્ત થાય છે. | | | | વિરાટ | અનુપમ | બીનરમાં ત્રિકોણ | સોહં. |

જોઈતું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

છે તે અવસ્થા સેલ્ફ હીપનોટીઝમ પોતાના ઉપરજ કરવાથી અવાજ અટકાવી શકાય છે. અને તે એટલે સુધી કે પોતાની આગળ ઢોલ અને નગારાં વાગે તો પણ તેની ખબર પડતી નથી. કલકત્તાના પ્રસિદ્ધ બાબુ જગદિશચંદ્ર બોઝે આવા પ્રયોગો પણ કર્યા હતા અને તેમાં તેમણે જે માણુસને હીપનોટાઇઝ કર્યો હતો તે બંદુકના બાર સુદ્ધાં સાંભળી શકયો નહોતો.

આ સંબંધમાં આપણે એક નિત્યના અભ્યાસનો દાખલો લઇએ. અમુક મનુષ્યની સાથે આપણે જાણે વાતમાં બેઠા છીએ. આ વખતમાં આપણીજ પાસે કોઈ માણુસ બેસીને વાત કરતો હોય તો તે ઉપર આપણું કાંઇ ધ્યાન રહેતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ કોઇ કોઈ વખત તો આપણે અમુક મનુષ્ય અમુક કંઇ વાત કરે છે પણ આપણું ધ્યાન તે પ્રતિ હોતું નથી તો આપણને તે યાદ રહેતું નથી અને તે મનુષ્યને ફરીને પૂછવું પડે છે. આ દાખલો આપી અત્ર સ્થાપીત કરવાની બાબદ એ છે કે જો આપણે પ્રથમ સાકાર ધ્યાનને દૃષ્ટિ સમીપ રાખી તેમાં તન્મય થઇ જઇએ તેટલા અંશે આપણે શ્રવણેન્દ્રિયના વ્યાપારને અટકાવી શકીશું.

**प्रश्न**—શરીરમાં જે ચક્રો રહ્યાં છે તે કેટલાં છે, પ્રત્યેકના નામ શું શું છે. અને તેનાં સ્વરૂપો કેવાં છે.

**उत्तर**—ચક્રો સાત છે. અને તેનાં નામ ૧ મૂલાધાર, ૨ સ્વાધિષ્ઠાન, ૩ મણીપુર ૪ અનાહત, ૫ વિશુદ્ધ ૬ આજ્ઞા અને ૭ સહસ્ત્ર દલ છે. તેનાં પ્રત્યેકના દેવતા, સ્વરૂપ, વર્ણ વગેરેને માટે આ સાથે કોઠો આપ્યો છે.

**प्रश्न** નાદ સંબંધી ચિત્તની એકાગ્રતાને માટે અભ્યાસ કરતાં

નાદમાં મન લીન થઇ જતાં એક પ્રકારનો મેઘ કરતાં પણ અધિક જબર જસ્ત અવાજ સંભળાતો હોય તો તેને માટે શું કરવું.

ઉત્તર આ બાબત યોગ્ય સદ્‌ગુરૂની સાહ્યતા લેવી કેમકે આ વાત અનુભવગમ્ય છે. એટલે તેમાં સાહ્યની અનિવાર્ય અગત્ય છે. સાધન સાધવામાં આપણાથી થતી કોઇ ભૂલના પરિણામે આવોજ અનુભવ થાય છે. તે સદ્‌ગુરૂ દૂર કરી શકે છે.

આપણા અનુભવની તથા ધૈર્યની કસોટી લેવાને પણ કેટલીક વખત આવા વ્યતિકર બને છે. કેટલાક પ્રસંગોમાં તો ધ્યાનની એકાગ્રતા કરનાર મનુષ્યને ધ્યાન કાલે મહા ભયંકર ધ્વનિ સંભળાય છે. જાણે હમણાંજ કાન ફુટી જશે એવા ત્રાસ જનક શબ્દ સંભળાય છે. આવા સમયમાં અંતઃકરણને ધૈર્યથી જરા પણ ચલીત થવા દેવાનું નથી.

જગતમાં દુર્જન મનુષ્યો જ સજ્જનની કિંમત વધારી શકે છે. દુર્જજન ન હોત તો સજ્જનોની ખરી પરીક્ષા ન થાત. સુવર્ણની કસોટી પણ તેને તાપમાં નાંખવાથીજ થાય છે. તેમ આવા પ્રતિકૂળ વ્યતિકરો પણ ઘણે પ્રસંગે કસોટિ કરવા નિમિત્તેજ હોય છે. તેથી અંતઃકરણને પ્રસન્ન રાખી પ્રસન્નપણે પ્રધાન કર્તવ્યને સાધ્યા કરી આવા પ્રસંગોમાં યોગ્ય સદ્‌ગુરૂની સાહાય્ય લઇ પ્રાપ્ત કર્તવ્ય કરવું.

પ્રશ્ન પ્રાણાયામનું સેવન કરનાર મનુષ્ય પોતાના રોગને ટાળી શકે છે એવું પ્રતિપાદન કરે છે એ વાર્તા જો સત્ય હોય તો મારા રોગની નિવૃત્તિ અર્થે મારે શું કરવું અને કઈ રીતનો પ્રાણાયામ કરવો એ સૂચવશો મારી હકીકત હું ટુંકમાં લખું છું.

બહારગામ જતાં એક વખત ઘોડા પરથી પડી જવાયું,

સખત વાગવાથી બે ભાન થઇ જવાયું. આવડનો શેક અને યોગ્ય દવા પણ કરી તેનાથી જેમ તેમ સારૂં થયું. પણ શરીરમાં દુખાવાની કસર રહી ગઇ. મુંબઇ ગયો ત્યાં ઘણા ઉપચાર કર્યા. તેનાથી દુઃખાવાની અસર થોડી થોડી મટી હાલમાં હવે ફક્ત થોડીક ખામી રહી ગઇ છે.

૧ આંગળીઓ વડે કોઇ મણ બે મણ ભારની વસ્તુ ઉપાડવી હોય તો તે ઉપડી શકે છે પણ હાથે ધોતીયું પહેરી શકાતું નથી. સોય દોરા જેવી ઝીણી વસ્તુ ઉંચકવી હોય તો તે ઉંચકી ન શકાય.

૨ ડાબી બાજુ ગરદનની નસમાં અતિશય દુઃખાવો થયા કરે છે.

૩ સખત કબજીઆત.

૪ અલ્પ વીર્ય.

આ પ્રમાણે કસર છે. આને માટે ઘણા ઉપચારો કર્યા છેવટે નિરાશ થઇ આપને આ પ્રશ્ન પૂછુંછું તો તેનો યોગ્ય ખુલાસો કરશો.

ઉત્તર ભાઇ તમારી હકીકત જાણી દીલગીરી થાય છે. તમારી હકીકત વૈદ્યકિય વિષયને લગતી છે અને તેનો અમને અંગત અનુભવ ન હોવાથી સંતોષકારક ખુલાસા અર્થે અને ઉપચાર પદ્ધતિને માટે કોઇ હોશીયાર વૈદ્ય અથવા ડોકટરને તમારી હકીકત નિવેદન કરવી અથવા રૂબરૂ બતાવવી એજ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

ઘણા ખરા વ્યાધિઓમાં ફક્ત **શ્રદ્ધાજ** કામ કરે છે. અમુક દવાથી મને સારૂં થશેજ એવી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખવામાં આવે તો તેને સારૂં થાય જ છે. એક સામાન્યમાં સામાન્ય જેવી ગણાતી દવા આપીને પોતાનામાં શ્રદ્ધા રાખનાર દરદીઓને સારૂં કર્યાના દાખલા પુષ્કળ આપણે જોવામાં આવ્યા છે. અને એ ન્યાયે જો આપ અમને

શ્રદ્ધા રાખી આ દુઃખના નાશ માટેના ઉપાયો પૂછતા હો, તો આપને આપની એ શ્રદ્ધામાં નિરાશ ન કરવા એ અમને જરૂરનું લાગેછે.

યોગ વિદ્યામાં આવતી પ્રક્રિયાઓ એ ખાસ કરીને પ્રથમ શરીરની શુદ્ધિને જ યોગીઓ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. તેનું કારણ પણ એજ છે. પ્રથમ શરીરને સુદૃઢ કરી મનને સુધારવું એ આ પ્રક્રિયાનું ફળ છે. એટલે આપનો વ્યાધિ અમે હવે પછી આપને જે પ્રાણાયામનો પ્રયોગ દર્શાવીશું તે ટાળવા શકિતમાન થશે જ.

આપની તન્દુરસ્તી પૂર્વવત પ્રાપ્ત કરવા નીચેનો પ્રયોગ ખાસ કરીને કરવાની જરૂર છે. માનસયંત્રો ઉપર આઘાત થતાં જીવન તંતુમાં જે સ્થાનેથી બળનો પ્રવાહ વહ્યો જાય છે તે સ્થાનમાં કાંઇક વિકાર થાય છે અને તેને લીધે અમુક તંતુઓમાં જડતા વિક્ષેપ પૂર્વક અથવા વિક્ષેપ વિનાની આવી જાય છે અને તેને સામાન્ય રીતે વ્યાધિના નામથી ઓળખીએ છીએ. ન્યાસના પ્રયોગથી તેની શાંતિ થાય છે

સ્વસ્થ અને શાંત થઇને બેસવું. મનના વિચાર માત્રને કાઢી નાંખવા. દીર્ઘ શ્વાસ લઇ ફેફસાને શુદ્ધ કરવાં. પછી અંગુઠાનુ ટેરવું આંગળીઓના ટેકા ઉપર અડકાડી રાખી આંખ મીંચીને બેસવું તે ટેકા આગળ તમામ વૃત્તિઓના પ્રવાહનું સંયમન કરવું. એકાગ્રતા જેમ જેમ અધિક સ્થિર થતી જશે તેમ તેમ તે સ્થાને જીવન પ્રવાહ વિશેષ ઝામશે. આ વખત એક પ્રકારનો ધબકારો થતો હોય તેવો અંગુઠાના ટેરવે સ્પર્શ થતો સમજાશે.

આહાર સુક્ષ્મ લેવો. એટલે તે અમિતપણે હદ ઉપરાંત ન ખાવો વળી જે આહાર સાત્વિક હોય તેજ લેવો.

ઠીક લાગે તો સાદુ તલનુ તેલ માંહે સહજ કપૂર નાખી

આંગળીઓએ માલિસ કરવું આ પ્રયોગ ન્યાસ કરવા બેસતા પૂર્વે અર્ધો કલાક અગાઉ કરવો.

દિવસમાં ત્રણ વખત આ ન્યાસનો પ્રયોગ પંદરથી વીશ મીનીટ સુધી અનુકૂલતા પ્રમાણે કરતા રહેવો. એક અઠવાડીયામાંજ તેની ચમત્કારીક અસર માલુમ પડશે.

વીર્યની વૃદ્ધિ માટે બ્રહ્મચર્ય એ સર્વોત્તમ સાધન છે. શારીરિક તથા માનસિક એમ બંને પ્રકારથી તેનું પાલન કરવું. કેટલેક ઠેકાણે એવું જોવામાં આવે છે કે શારીરિક બ્રહ્મચર્ય પાળનાર મનુષ્ય માનસિક બહુજ નીચી કક્ષામાં હોય છે અર્થાત્ તેના મનમાં ગુપ્ત રીતે ઘણા ખરાબ વિચાર ચાલતા હોય છે. આમ થવાથી ઉન્નતિમાં અવરોધ પડે છે. માટે બંને પ્રકારના બ્રહ્મચર્યની અગત્ય છે. ન્યાસ કરતી વખત ૐ શ્રી कार्तवीयार्यनमः એ મંત્રનો જાપ કરવાથી પણ વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. માટે તે જપને કરવો.

મનની ભાવના મજબુત રાખવી "હું અત્યંત દૃઢ થતો જાઉં છું" એ પ્રકારનું માનસ ચિત્ર ન્યાસ પછી ધ્યાન કરતી વખત મનમાં ખડું કરવું. તેનાથી પણ ઘણો લાભ થાય છે.

નાની વસ્તુઓ ઉંચકવા નિત્ય થોડો થોડો અભ્યાસ કરવો. આ તો મારાથી નહિં ઉંચકાય એ પ્રકારની ભાવનાને તિલાંજલી આપવી. હું આ ઉંચકી શકીશ જ એવો દૃઢ નિશ્ચય રાખવો. તમારૂં કામ તેનાથી જરૂર સિદ્ધ થશે જ. ટીટોડી જેવું ક્ષુદ્ર પ્રાણી નિશ્ચયી થવાથી સમુદ્ર પણ તેનાથી કંપ્યો હતો ત્યારે તમે પરમાત્માના અંશાવતાર છતાં આટલું કામ પણ ન કરી શકો એ કેમ સંભવે?

ન્યાસના સ્વરુપને અને આંદોલનના બળને યથાર્થ રીતે ન

સમજનાર મનુષ્યને આનાથી કેવળ હાસ્યજ થશે. વળી કેટલાક વિરોધીભાવવાળા મનુષ્યોના ટીકાના મૂળ રૂપ પણ આ પ્રયોગ થશે. તેથી અત્ર આ સંબંધમાં જરા વિશેષ વિવેચનની અપેક્ષા રહે છે.

ન્યાસ એ શું છે આપણી દરેક આન્હિક ક્રિયાઓમાં પણ ન્યાસ પ્રથમ થાય છે. અને ન્યાસની ક્રિયાની અગત્ય સર્વ રીતે સૂચવાય છે. ન્યાસનો અર્થ સરળ શબ્દોમાં કરીએ તો તે જીવન તત્વને પ્રેરનાર એક ક્રિયા છે. દાખલા તરીકે મુખમાં આંગળીના ટેરવા અડકાડી બ્રહ્માનું નામ ઉચ્ચારવામાં આવે છે. હૃદયમાં વિષ્ણુનું આ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન શરીરના ભાગોમાં આંગળીના ટેરવાં અડાડી ભિન્ન ભિન્ન દેવનું નામ ઉચ્ચારવામાં આવે છે. એટલે તે તે દેવને ત્યાં સ્થાપવામાં આવે છે. તે તે દેવનું બળ તે ભાગોમાં પ્રેરવામાં આવે છે. અને આનેજ આપણે ન્યાસ કર્યા એમ કહીએ છીએ.

આ વિવેચનથી હવે ખાત્રી થઇ શકે છે કે આ પ્રયોગથી અમુક ભાગના દુખાવાને શાંત કરી શકાય છે. આપણે ઘણે સ્થળે એમ સાંભળીએ છીએ કે અમુક રોગી મનુષ્યને અમુક મહાત્માએ ફક્ત હાથ અડાડીને સારો કર્યો. હિપનોટીઝમ અને મેસમેરીઝમના પ્રયોગ કરવાથી પણ ઘણાના વ્યાધિ સારા થાય છે. તેમાં પણ હિપનોટાઇઝ કરનાર માણસ વિધેયને હાથના એક આંગળીના ટેરવાં અડાડી તને અમુક થાઓ એવો નિશ્ચય કરે છે. અને તે અસર તેને થાય છે. આ સર્વ ઉપરથી એકજ બાબત નીકળે છે કે ન્યાસના પ્રયોગથી વ્યાધિની શાંતિ કરવા ઇચ્છીએ તો થઇ શકે છે. પણ તે સાથે એટલું સ્મરણમાં રાખવાનું છે કે તે ન્યાસ ખરો એકાગ્રતા પૂર્વક થએલો હોવો જોઇએ.

જીવન પ્રવાહને વ્યક્ત કરવાનું આંગળીના ટેરવાં એક સાધન છે. અને તે ન્યાસના પ્રયોગથી વ્યક્ત કરી શકાય છે. આપણે વ્યવહારમાં એક સામાન્ય બાબત બનતી જોઇએ છીએ કે અમુકના હાથનું ભોજન તો પચતુંજ નથી. તેનો હાથ તો ઘણોજ ભારે છે. એવું બોલતું હોય છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ પણ આંગળીઓના ટેરવાં દ્વારા પીરસનાર મનુષ્ય તે ભોજનમાં પોતાના સંસ્કાર પ્રેરેછે અને એને લીધે એ ખોરાક પચી શકતો નથી.

ખોરાક જેવી સામાન્ય બાબતમાં પણ જ્યારે પચવા ન પચવા જેવું સામર્થ્ય આંગળીઓના ટેરવા દ્વારા વિચાર વહીને પ્રતિત કરાવે છે ત્યારે વિધિપૂર્વક કરાયલા ન્યાસ મનુષ્યના થએલા વ્યાધિને ટાળવા શક્તિમાન થાય એમાં તો શી નવાઇ ? આ લેખકના એક પરમપુજ્ય સન્મિત્રને એક વખત કાંઇ વાગ્યું હતું તેનો ઘા ઉંડો પડેલો અને રૂઝવવાને માટે ઘણા ઉપચારો કર્યા છેવટ ઘા રૂઝાયો પણ પરંતુ તે જગ્યાએ જરા ખાડો રહી ગયો. આ ખાડાને બરાબર સરખો કરવા તેમણે આ ન્યાસનો પ્રયોગ કર્યો. જેના પરિણામમાં તેમને યશ મળ્યો. મહોટા મહોટા વૈદ્ય અને ડોક્ટરોથી જે ખાડાની ચામડી પુરવા અશક્તિ જણાઇ હતી તે આ ન્યાસ જેવા ઉપરથી સામાન્ય ગણાતાં પણ અત્યંત લાભને આપનાર પ્રયોગથી સારૂં થયું.

આ પ્રમાણે વસ્તુ સ્થિતિ હોવાથી તમને થએલો વ્યાધિ ટાળવા માટે આજથીજ આ પ્રયોગને સંપૂર્ણ ઉત્સાહ અને શ્રદ્ધાથી સાધવા માંડો પરિણામ સોએ સો ટકા તમારા લાભનુંજ છે.

**પ્રશ્ન.** વારંવાર દીર્ઘ શ્વાસ લેવા એવું તમે તમારા લેખમાં જણાવ્યા કરો છો. તો દીર્ઘશ્વાસના ફાયદા શું છે તે જરા અલ્પમાં જણાવશો.

ઉત્તર. દીર્ઘશ્વાસના ફાયદા એક નહિ પણ હજાર છે. રોગની શાંતિ !, અને જીવનની વૃદ્ધિ એ સર્વ દીર્ઘશ્વાસથી થાય છે. મનુષ્યની અમૂલ્ય જીંદગીને પાયમાલ કરી નાંખનાર ક્ષય અને દમ જેવા ભયંકર વ્યાધિ પણ દીર્ઘશ્વાસની ટેવને લીધે થતા નથી તથા થયા હોય તો નાબુદ થાય છે. વળી ફેફસામાં હવા વગેરેનું પ્રમાણ દીર્ઘશ્વાસને લીધે વધારે આવે છે. સાધારણ શ્વાસમાં લેવાતી હવા ૩૦ ઘનતસુ અથવા ૫૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર હોય છે. ત્યારે દીર્ઘશ્વાસ વખત ૧૦૦ ઘન તસુ અથવા ૧૫૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર હવા લેવાય છે. સાધારણ રીતે શ્વાસ મૂકતી વખત ૧૦૦ ઘન તસુ અથવા ૧૫૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર હવા ફેફસાંમાંથી બહાર નીકળે છે અને દીર્ઘશ્વાસ લેવા મૂકવાની પદ્ધતિ પ્રમાણે શ્વાસ મૂકતાં ૧૨૦ ઘન તસુ એટલે ૨૦૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર હવા ફેફસાંમાંથી નીકળે છે. આ ઉપરથી દીર્ઘશ્વાસની કેટલી અગત્ય છે અને તેનાથી ફાયદા શું થાય છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે.*

---

* આ ઉપયોગી પ્રકરણની અત્ર સમાપ્તિ થાય છે. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને પોતાના અભ્યાસમાં કાંઇ પણ પ્રતિકૂળતા જણાય તો તે લખી જણાવ્યાથી પૂર્વે આ પ્રકરણના આરંભમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેનો ખુલાસો આપવા યત્ન થશે.

# પ્રકરણ ૮ મું.

## પ્રાણાયામ અને શરીર.



પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારે પોતાના શરીરની સુદઢતા ઉપર પુરતું લક્ષ આપવાનું છે અને તે બાબત આ પુસ્તકના પ્રથમ તથા દ્વિતીયભાગમાં ઘણા પ્રકરણો દ્વારા દર્શાવાઇ છે છતાં તે બાબતનું વારંવાર વિવેચન કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે, તે અતી મહત્વની બાબત હોવાથી તે ઉપર વારંવાર લક્ષ પહોંચાડવાની અગત્યતા છે. બે પૈડાં વગર ગાડી કદી પણ બરાબર ચાલી શકતી નથી તેમ પ્રાણાયામ પણ સુદઢ શરીર વગર સાધી શકતો નથી એ હવે વગર હરકતે સાબીત કરી શકાય તેવું છે.

શરીરની શુદ્ધિના અને તેને સુદઢ રાખવાના ઉપાયો ઘણાએ છે. પણ તે વિષય વૈદ્યક શાસ્ત્રનો હોવાથી અત્ર વધુ વિવેચન ન કરતાં તેનાં ટુંકમાંજ નિયમો જણાવ્યા છે. વિસ્તારથી આ સંબંધમાં જેમને જાણવું હોય તેમણે અમારૂં આરોગ્યનું પુસ્તક વાંચવું તથા અન્ય વૈદકના પુસ્તકો જોવાં.

શરીરની આરોગ્યતા સદા કાળ જાળવી રાખવાના તેને સુદઢ બનાવવાનાં દીન ચર્યા વગેરે અનેક નિયમો આપણા શાસ્ત્રમાં છે. તેમ પશ્ચિમના વિદ્વાનોના ગ્રંથમાં છે. અત્ર આપવા ધારીએ તો તે સર્વે આપી શકાય. પણ આજકાલ પશ્ચિમની પ્રજા જે કહે તેજ ખરૂં એવો મોહ વધ્યો છે. આપણા ઋષિ મુનીઓ આમ કહી ગયા

છે તેમ કહી ગયા છે એવું મનાવતાં ઘણીવાર લાગે અને પશ્ચિમનો વિદ્વાન અમુક કહે તો તે તરતજ સ્વીકારાય છે. આજ કાલ વસ્તુ સ્થિતિજ આ પ્રમાણેની છે. મનુષ્યને પારકે ભાણેજ મોટા લાડવા જણાય છે. પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી સાથે સાથે કહેવું પડે છે કે પોતાનાને જોવાને બદલે પારકું જોવા પ્રતિજ મનુષ્યની દ્રષ્ટિ વધારે જાય છે. ઘરનું પકવાન હોય તો તે ન ભાવતાં સામાનો સુકો રોટલો ખાવાનું મન આજ ઘણાને થાય છે. આ મનનો નિગ્રહ કરવો જોઇએ. ખરી રીતે પોતામાંજ વળવું જોઇએ ખરૂં સુખ અને મહત્તા તેમાંજ છે.

જમાનાને અનુસરી ચાલવાનું રાખતાં અને તે સાથે આપણા નીતિ નિયમોનું પાલન કરાવવાનો આડકતરી રીતે ઉપદેશ તથા તે અનુસાર વર્તન કરાવા જતાં તેજ મનુષ્ય પોતાનું ધાર્યું કરી શકે છે, કડવું ઓષડ રોગને મટાડતું હોય તો પણ તે પીવા પ્રતિ તો કંટાળોજ આવે છે. અને તેજ ઓસડ સાકરના પડમાં આપવામાં આવે તો હોંશથી પીવાય છે. આ સ્થિતિ હોવાથી આ પ્રકરણમાં પણ આરોગ્ય સંરક્ષણના ઉપાયો જો કે તે આપણાજ ઋષિ મુનિઓદ્વારા પ્રતિપાદન થએલા છે તથાપિ યુરોપના વિદ્વાનો દ્વારા દર્શાવાયા છે તે આપવામાં આવે છે. સમય હોવાથી એટલો પણ ખુલાસો કરવાનો વ્યાજબી ધારીએ છીએ કે આ પુસ્તકમાં ઘણે ખરે ઠેકાણે આપણા ઋષિ મુનિઓ આમ કહે છે એમ ન દર્શાવતા પશ્ચિમના વિદ્વાનો આ કહે છે એ દર્શાવાયું છે. તે સાકરના પડમાં કડવી દવા આપવા જેવી પદ્ધતિ છે. કેમકે એ લોકો જે નિયમો દર્શાવે છે તે પણ લગભગ ઘણે અંશે આપણા નિયમને મળતા જ છે.

શરીરની શુદ્ધિને માટે, સુદૃઢ આરોગ્ય કાયમ રાખવાને માટે અને પ્રાણાયામનું સેવન કરવામાં સરલતા મળે તથા ઇચ્છાનુકૂળ બળ પ્રાપ્ત કરવાને માટેના કેટલાક નિયમો સર જેમ્સ સોઅર નામનો લંડનવાસી એક ગ્રહસ્થ જણાવે છે અને તે મનન કરવા યોગ્ય હોવાથી અત્ર આપીએ છીએ. આ ઉપાયો જોકે સાદા છે પરંતુ અપાર લાભને આપનાર છે તેનું ફળ ઘણુંજ મહાન છે. નાના સરખા વટ વૃક્ષના બીમાં મોટા વટવૃક્ષને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું હોય છે તેથી વસ્તુના નાનાપણા સાદાપણા વિષે અનુમાન કરવાનું નથી. પણ તેના સામર્થ્ય પ્રતિજ લક્ષ ખેંચવાનું છે.

૧ શરીરના આરોગ્યની તન્દુરસ્તી માટે આઠ કલાકની નિંદ્રા મનુષ્યને અવશ્ય જરૂરની છે. એનજીન જે એક જીવ વગરનું ફક્ત યંત્રથી બનેલું છે. તેને પણ અમુક ટાઇમ વર્ક કરાવ્યા પછી વિશ્રાંતિની જરૂર પડે છે. ત્યારે આ દેહરૂપી સજીવ યંત્રને તેની જરૂર હોય તેમાં શી નવાઇ.

જેમ અતિશય ઉંઘ એ પણ સારી નથી તેમ અતિશય જાગ્રતતા પણ સારી નથી. ભલે બીજા બધા મનુષ્યો નિંદ્રાના વખત ઓછો રાખવાનો પ્રબોધ કરતા હોય પણ હું તો આઠ કલાકની નિદ્રાની ખાસ ભલામણ કરૂંછું. ઓછી નિદ્રા લેતાં મનુષ્યો-વિશેષ કરીને નાટકવાળાઓના શરીર–આપણે જોઇશું તો ઘણે ભાગે ફીકાં પડી ગએલાં જણાશે. તેઓના ગાલ ઉપર જે લાલી જણાય છે તે રંગ માત્રનીજ છે. નહિતો એમને એમ જોતાં તે લાલી તદ્દન ઉડી ગએલી માલમ પડશે. એક તનદુરસ્ત યુવાન મનુષ્યને પણ જો નાટકી જીવન ગાળવાની ફરજ પાડવામાં આવે તો તેઓ

પણ પોતાની તન્દુરસ્તી ગુમાવે છે. આ સર્વ શાને લીધે ફક્ત અલ્પ નિદ્રાને લીધેજ.

નિદ્રાને માટે અમુક વખત નક્કી રાખવો જોઇએ. રાત્રીના વખતમાં લીધેલી નિદ્રાજ યથાર્થ લાભને આપનારી છે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ રાત મનુષ્યની વિશ્રાંતિ માટેજ બનાવી છે. દિવસે ગમે એટલું ઉંઘીએ પણ તેથી કંઇ રાત્રિની ઉંઘની ગરજ સરતી નથી. સુવાનો ટાઇમ ૧૦ થી ૬ સુધીનો રાત્રિનો રાખવો ઘણાને અનુકૂળ આવે તેમ છે.

૨ નિદ્રા લેતી વખત હમેશાં જમણે પડખે સુવાનો અભ્યાસ રાખવો. તેનાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરાબર રીતે ચાલે છે અને ફેફસાં હવા વધારે ગ્રહણ કરી શકે તેમ છે. માટે એ ટેવનું પાલન આગ્રહ પૂર્વક કરવું.

૩ શયનમંદિરની બારી હમેંશા ખુલ્લી રાખવી. આને લીધે હવાની અવર જવર વધારે થાય છે તેમજ કારબોલીક ગેસની બીતિ રહેતી નથી. જેમ તાજી હવા તેમ ફેફસાંને વધારે સારૂં. આ પ્રમાણે હોવા છતાં ઘણે સ્થળે તો એમજ જોવામાં આવે છે કે શયનમંદિરની એકે એક બારી બંધ હોય છે અને દિવસના વખતે પણ રખેને મંહિ સારી હવા આવી જશે એમ ધારીને તે બંધને બંધ રાખે છે તેમાં અતિનુકસાન થાય છે.

બારી બારણાં બંધ કરી રાખવાની ટેવવાળા કેટલાક મનુષ્યો એવી પણ ફરીયાદ કરે છે કે અમે જો તે ખુલ્લાં મૂકીએ તો અમને એકદમ સળેખમ થઇ આવે છે. તો તેવા મનુષ્યોને જણાવવાનું કે સળેખમ દ્વારા તો એકઠું થએલું અશુદ્ધ હવાનું વિજાતિય દ્રવ્ય

શુદ્ધ હવાને લીધે બહાર નીકળી જાય છે અને તેને આપણે સળેખમ થયું એમ જણાવીએ છીએ. આર્યવૈદ્યકના નિયમ પ્રમાણે જેમ તાવ શરીરમાં વધી પડેલા વિજાતિય દ્રવ્યને બાળી નાંખે છે તેમ શુદ્ધ હવા અશુદ્ધ હવાવાળા નસકોરામાંથી રસને બહાર પાડી સળેખમ નામ આપી શુદ્ધતાને સાધે છે.

૪ સુવાનો પલંગ ભીંતને અડાડીને ન સુવું. તેને ભીંતથી સહજ દૂર રાખવો. ભીંતને અડાડીને સુવાથી કરોળીયા વીગેરે ભીંત સાથે રહેનારાં પ્રાણી પથારીમાં આવી હાનિ કરે છે.

૫ માંસાહારનો ત્યાગ કરો કોઇપણ પ્રકારનો માંસાહાર શરીરના આરોગ્ય અર્થે જરૂરનો નથી. માંસાહાર એ તામસ આહાર છે અને તામસ આહારને આરોગ્યની વચ્ચે હજારો ગાઉનું છેટું છે. અર્થાત્ માંસાહારી મનુષ્ય સુદૃઢ અને સાચા આરોગ્યને કદી પણ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

૬ સ્નાન માટે બહુ ઉનુ પણ નહિ તેમ ટાઢું પણ નહિ એવા હુંફાળા જળથી સ્નાન કરવું. હિંદુશાસ્ત્રના ગ્રંથમાં ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનું લખ્યું છે પણ મનુષ્યની શારીરિક સ્થિતિ જોતાં એ સ્નાન ઘણાને માફક આવે તેવું નથી અને તેથીજ મેં અત્ર હુંફાળા જળ સંબંધમાં લખ્યું છે.

૭ સવારમાં ભોજન લેતાં પહેલાં હમેંશા વ્યાયામ કરવો. આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારે તેનાથી જળવાઇ રહે છે. જઠરાગ્નિની મંદતા દૂર થાય છે, અને સઘળી નાડીયો યથા નિયમે ચાલે છે.

૮ ભોજન હમેંશાં પરિપક્વ થએલું ખાવું કાચું રહેલુ અથવા દુણાઇ ગએલું અન્ન પુષ્ટિને બદલે વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી તે કદી પણ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય નથી.

૯ સ્નાયુના ઉત્પાદક અણુ Calls ના પોષણુ અર્થે ખેારાકમાં હમેંશા ઘી સાથે સાત્વિક આહાર લેવેા. ઘી એ પરમપુષ્ટિ આપનાર પદાર્થ છે તે વિષ્ણુતેજ મનાયું છે અને તેનેા અન્ન સાથે કરેલેા ઉપયેાગ તન્દુરસ્તીને માટે ગયેલા બળને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે અને શરીરના અણુ અણુ સ્ફુર્તીમાન કરવાને માટે હિતાવહી છે.

૧૦ ચાહ, તમાકુ, કેાફી, ગાંજો, ભાંગ,એવા કેાઇ પણુ તામસ પેય પદાર્થો તેમજ કેાઇ પણુ પ્રકારનું મદ્યપાન શરીરમાં રહેલા ઉત્પાદક અણુઓના સામર્થ્યનેા નાશ કરે છે તેથી સુદ્દઢ શરીરની ઇચ્છાવાળાએ એવા કેાઇ પણુ પદાર્થોનેા ત્યાગ કરવેા.

૧૧ સ્વચ્છ હવા એ આરેાગ્યની માતા છે. જે રેાગેા ઔષધેાથી સારા થતા નથી તે પણુ સ્વચ્છ હવાને લીધે થાય છે તેથી હંમેશાં સ્વચ્છ હવા લેવી.

૧૨ પશુ આદી પ્રાણીઓ નિવાસસ્થાનમાં ન રાખવા અર્થાત્ આપણુને જ્યાં સુવાની જગ્યા હેાય ત્યાં તેજ ભાગમાં તેને ન રાખવાં કેમકે તેમના મળમૂત્રથી હવા બગડે છે.

૧૩ નિવાસસ્થાન હંમેશા એકાંત રાખવું. ઉપવનમાં, બગીચામાં અથવા જ્યાં ગીચ વસ્તી ન હેાય તેવા ભાગમાં રહેવું. શહેરી જીવન કરતાં ગ્રામ્ય જીવન વધારે સાદુ અને કુદરતી હેાય છે. મ્યુનીસીપાલીટીની ગટરેા અને જાજરૂની દુર્ગંધ ત્યાં હેાતી નથી. હવા પણુ શુદ્ધ હેાય છે. માટે ગ્રામ્ય જીવનજ વધારે પસંદ કરવા યેાગ્ય છે.

૧૪ શુદ્ધ જલનું પાન કરવું. મેલું ડેાળાયલું, અસ્વચ્છ જળ

પીવાથી કોલેરા જેવા ભયંકર રોગો થવાનો સંભવ આવે છે. જ્યાં સ્વચ્છ જળ ન મળતું હોય ત્યાં તેને પ્રથમ ઉનું કરી પછી ગાળી નાંખીને પછી ઠરવા દેવું. ભીનાશવાળી જગ્યા મળમૂત્રાદિની ગટરો વગેરેથી દૂર રહેવું એ સર્વ આરોગ્યને બગાડનાર છે.

૧૫ કામ જે કરતા હોઇએ તે થોડે થોડે વખતે બદલતા જવું. એકનું એક કામ લાંબો વખત કરવાથી પણ તેમાં આરોગ્ય બગડે છે અને કામ ઉપર અણગમો થાય છે. તેથી કામનો નિયમ રાખવો. બે કલાક લખતું તો બે કલાક વાંચવું. તો બે કલાક ફરવા જવું એ પ્રમાણે કામ રાખતા રહેવું. તેનાથી કામ ઉપરની પ્રીતિ ઘટતી નથી.

૧૬ ઇશ્વરપ્રાર્થના અમુક સમય કરવાનો મહાવરો રાખવો સત્કર્મમાં પ્રીતિ રાખી, નાના પ્રકારની કામનાઓનો જય કરી મનોનિગ્રહ કરવો.

૧૭ આત્મસંયમની ટેવ હંમેશાં પાડવી. શરીર અને મન એ ઉભયની શુદ્ધિને માટે એની તો અનિવાર્ય જરૂર છે.

ઉપરથી સાદા જેવા ગણાતા આ સત્તર નિયમોનું પાલન કરવાથી સાચું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. અને પ્રાણાયામમાં શરીરની આરોગ્યતાની પ્રથમપદે જરૂર હોવાથી આ સર્વ નિયમો અનુભવમાં મૂકવા જોઈએ.



## પ્રકરણ ૯ મું.

### શ્વસન ક્રિયાના ચાર પ્રકાર.



શ્વસન ક્રિયાનો અભ્યાસ કરતા પહેલાં જે અવયવોના હલનચલનથી એ ક્રિયા ચાલે છે તેમની રચના કેવા પ્રકારની છે તે જાણવાની જરૂર છે. શ્વસન ક્રિયા વખતે (૧) ફેફસાંની સ્થિતિસ્થાપક હિલચાલ (૨) અને વક્ષઃસ્થલ જેમાં ફેફસાં આવેલાં છે તેની નીચેનો ભાગ અને બાજુઓનો વિકાસ એ બે મુખ્ય હિલચાલ જોવામાં આવે છે. જેની અંદર ફેફસાં ગોઠવેલાં છે તે પોલાણને વક્ષઃસ્થલની અંદરનો ભાગ અથવા અંગ્રેજીમાં થોરૅક્સ કહે છે. તેની આસપાસ બરડાની કરોડ, પાંસળાં, છાતીનું હાડકું અને નીચેના ભાગમાં શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ આવેલો છે. એટલા અવયવોનું એક વક્ષઃસ્થલ છે.

શ્વસનક્રિયા વખતે સ્નાયુઓને લીધે ફેફસાં ફુલે છે અને તેની અંદરનો ભાગ ખાલી થાય છે તેથી હવાના દબાણના નિયમ મુજબ તેની અંદર હવા પ્રવેશ કરે છે. આ બધી ક્રિયાનો આધાર ઉપર રહ્યા તે સ્નાયુઓના વધતા ઓછા બળઉપર છે. જો સ્નાયુઓ બળવાન હોય છે તો ફેફસાંનો વિકાસ વધારે થાય છે અને વિશેષ હવા તેમાં માઇ શકે છે. આથી કરીને એ સ્નાયુઓને શ્વસનક્રિયા ચલાવનાર સ્નાયુઓ ( Respiratory muscles ) એવું નામ આપેલું છે. એ સ્નાયુની મદદ વગર ફેફસાં ફુલી શકતાં નથી, અને જોઇતા પ્રમાણમાં હવા લઇ શકાતી નથી. એ સ્નાયુઓને યોગ્ય

રીતે અંકુશમાં રાખ્યાથી આપણે આપણાં ફેફસાંને વધારેમાં વધારે વિકસાવી શકીએ છીએ અને હવામાંથી બળવર્ધક તત્વોનો પૂરતો જથ્થો શરીરમાં દાખલ કરી શકીએ છીએ.

યોગવિદ્યાના આધારે શ્વસનક્રિયાના ચાર પ્રકાર પાડી શકાય છે. તે નીચે પ્રમાણે:—

(૧) છાતીના ઉપલા ભાગમાં ચાલતી શ્વસનક્રિયા અથવા હાઇબ્રીધીંગ.
(૨) છાતીના મધ્ય પ્રદેશની શ્વસનક્રિયા અથવા મિડબ્રીધીંગ.
(૩) છાતીના નીચેના પ્રદેશની શ્વસનક્રિયા અથવા લો બ્રીધીંગ.
(૪) યોગીની પૂર્ણ શ્વસનક્રિયા.

### હાઇબ્રીધીંગ.

આ જાતની શ્વસનક્રિયા પાશ્ચાત્ય ડાકટરોને જાણીતી છે. એ ક્રિયા કરતી વખતે પાંસળાં, ગળાની હાંસડી અને ખભા ઉંચકાય છે; પેઢુનો ભાગ અંદર ખેંચાય છે અને મધ્ય પ્રદેશનો ભાગ કંઇક ઉંચકાઇને નીચેના અવયવો જરા ઉંચે ધકેલાય છે.

છાતીનો ઉપલો ભાગ અને ફેફસાં જે કદમાં ન્હાના છે તેનો જ માત્ર આ ક્રિયામાં ઉપયોગ થાય છે અને થોડીજ હવા શરીરમાં દાખલ થઈ શકે છે. એ ઉપરાંત શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ ઉંચકાવાથી તેના કદમાં વિકાસ થવો જોઇએ તે થતો નથી. છાતીના અવયવોનો અભ્યાસ કરવાથી જણાઇ આવશે કે આ ક્રિયાથી વધારેમાં વધારે પરિશ્રમ કરીને થોડામાં થોડો લાભ મેળવી શકાય છે.

શ્વાસ લેવાની આ રીત સૌથી કનિષ્ઠ પ્રકારની છે, કેમકે એમાં શક્તિનો ઘણો વ્યય થતો છતાં લાભ ઘણોજ થોડો મળે છે. પશ્ચિ-

મના દેશોમાં એ ઘણી સામાન્ય થઇ ગઇ છે, અને ગાનારાઓ, વક્તાઓ, વકીલો વગેરે એ રીતે શ્વાસ લેછે, જે ઘણું નુકસાન કારક છે.

આ કઢંગી રીતથી ગળાંના અને બોલવાના અવયવોના ગંભીર દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને નાજુક અવયવો ઉપર હદ કરતાં વધારે દબાણ કર્યાનું પરિણામ, ખોખરા, બેસુરા અવાજ આપણે જ્યાં ત્યાં સાંભળીએ છીએ તે આવે છે,

વાંચનારમાંથી કોઇને સંદેહ આવતો હોય તો તેણે પોતાનાં ફેફસાંમાંથી બધી હવા બહાર કહાડી નાંખવી. પછી બાજુએ હાથ રાખીને ટટાર ઉભાં રહી ખભા અને હાંસડીને જરા ઉંચાં કરીને એક શ્વાસ લેવો. માલમ પડશે કે એમ કર્યાથી ઘણીજ ઓછી હવા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા પામે છે. પછી ખભાને નીચા ઉતારી એક દીર્ઘ શ્વાસ લઇ જુઓ અને જોશો કે પહેલાં કરતાં અનેકગણી વધારે હવા તે એકજ શ્વાસથી શરીરમાં દાખલ કરી શકશે. આ ઉપરથી સહજ ખ્યાલ આવશે જેમને આવા ટૂંકા દમ લેવાનીજ આદત છે તે પોતાના શરીરને પૂરતો વાયુ આપ્યા વગર નિર્બળ, નિઃસત્વ કરી મૂકે એમાં આશ્ચર્ય શું ?

## બીજો પ્રકાર.

આ રીતે શ્વાસ લેવાથી વાયુ માત્ર પાંસળાં સુધીજ પહોંચે છે. પહેલી રીત કરતાં આ ઓછી નુકસાનકારક છે તોપણ ત્રીજી અને ચોથી રીત કરતાં ઘણી ઉતરતી છે. આ રીતે શ્વાસ લેતાં મધ્ય પ્રદેશ ( diaphragm ) ઉંચકાય છે અને પેઢું અંદર સંકોચાય છે. જેમને શ્વસન વિદ્યાકળાનો અભ્યાસ નથી કર્યો તેમ-

નામાં આ રીત ઘણી સાધારણ છે.

### ત્રીજો પ્રકાર.

આ રીત ઉપલી બે રીતો કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. હાલમાં યુરોપ, અમેરિકામાં દીર્ઘશ્વાસ લેવા સંબંધે જેઓ લોકોને તાલીમ આપે છે તેઓ આ પદ્ધતિને ઉત્તમ ગણે છે. આ રીતે શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરનારને ઘણા લાભ થયા છે. યુરોપ અને અમેરિકાની કસરત શાળાઓમાં તથા લશ્કર અને પોલિસના સિપાઇઓને કવાયત કરાવતી તેમને આ રીતે શ્વાસ લેતાં શીખવવામાં આવે છે. આ રીતે શ્વસન ક્રિયાઓ શીખવનારી ઘણી કસરતશાળાઓ છે અને લોકો ભારે કિંમત આપીને પણ તે શીખે છે. તેમને એથી જે જે લાભ થયા છે તેમાંથી સૌથી મુખ્ય લાભ એ છે કે આથી કરીને શ્વાસ લેવાની જૂની કઢંગી પદ્ધતિઓ નાબૂદ થઇ ગઇ છે.

આ પદ્ધતિના હિમાયતીઓ તો એમજ મનાવે છે કે શ્વાસ લેવાની સૌથી ઉત્તમ રીત તો એજ છે. પરંતુ યોગીની પ્રાણાયામની ક્રિયાનો આ એક અંશજ છે. તોપણ યોગીના પ્રાણાયામ વિષે પૂરતી સમજ પડે તે માટે આ પદ્ધતિનો વિશેષ અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

પ્રથમ શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ એટલે diappragm શું છે અને તેની રચના કેવી છે તે આપણે તપાસીએ. શારીર શાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ કહે છે કે તે એક સ્નાયુનો બનેલો પડદો છે અને છાતી તથા પેડુની વચ્ચે આવી તેમને છૂટાં પાડે છે. સાધારણ સ્થિતિમાં તેનો આકાર પેઢા તરફ અંતર ગોળ હોય છે. એટલે જો પેઢા આગળથી જોઇએ તો તેની આકૃતિ પૃથ્વી ઉપરથી જોતાં આકાશ જેવી અથવા એકાદ ઘુમટના પોલાણ જેવી છે. તેથી કરીને તેની છાતી

ભણીની બાજુ બહિર્ગોળ અથવા ટેકરા જેવા છે. જ્યારે તે ગતિમાં આવે છે ત્યારે આ ઉપસેલો ભાગ નીચે દબાય છે અને પેઢા પર તેનું દબાણ થયાથી ત્યાંના અવયવો જરા આગળ ધકેલાય છે.

ત્રીજા પ્રકારની શ્વસન પદ્ધતિથી ફેફસાંને વધારે વિકાસ મળે છે. તેથી વધારે હવા શરીરમાં દાખલ થાય છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો અને ડાકટરો એમજ માની બેઠા છે કે આજ પદ્ધતિ ઉત્તમ છે અને એનાથી કોઇ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે જ નહિ, પણ આપણા દેશના યોગીઓને આજ હજારો વર્ષથી એક બીજી ચ્હડીઆતી રીત માલુમ છે, તેનો તેઓ ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે અને હાલના કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ એ રીતની ખુબી સમજવા લાગ્યા છે. આ ત્રણે પદ્ધતિની ખામીએ છે કે તેમનાથી ફેફસાંમાં જેટલી માઇ શકે તેટલી હવા દાખલ થઇ શકતી નથી. માત્ર તેમનો થોડોજ ભાગ હવાથી ભરાઇ જાય છે. પહેલા પ્રકારથી માત્ર ફેફસાંનો ઉપલો ભાગજ ભરાય છે. બીજા પ્રકારથી માત્ર ઉપલો અને મધ્યભાગ કાંઇક ભરાય છે. ત્રીજા પ્રકારથી નીચલો અને મધ્ય ભાગ ભરાય છે, પૂર્ણશ્વાસ એમાંની એકે પદ્ધતિથી થતો નથી. એ પદ્ધતિ તો આપણા દેશના યોગીઓએ બતાવેલી પ્રાણાયામની ક્રિયાજ છે. એનાથી ફેફસાં સંપૂર્ણ રીતે હવાથી ભરાઇ જાય છે. પ્રાણવાયુનો પુષ્કળ જથ્થો શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, જેથી કરીને આખું શરીર બળથી, ચેતનથી, વિદ્યુતથી ઝણઝણી ઉઠે છે.

## યોગીનો પ્રાણાયામ.

યોગીપ્રણીત પ્રાણાયામમાં ઉપર કહેલી ત્રણે પદ્ધતિની ખૂબીઓ આવી જાય છે. ખામી માત્ર આવી શકતી નથી. તેનાથી કરીને

શ્વસનક્રિયા કરવાના એકેએક અવયવ, એકેએક રગ, એકેએક સ્નાયુ ગતિમાં આવી જાય છે, અને ઓછામાં ઓછી શક્તિના વ્યયથી આખું શ્વસનયંત્ર ગતિમાં આવી જઇ વધારેમાં વધારે લાભ લઇ શકાય છે. છાતીનો બધી બાજુએથી વિકાસ થાય છે અને તેનો એકેએક પેટાભાગ કામ કરવા મંડી જાય છે.

આ ક્રિયાનું વિશેષત્વ એ છેકે એથી શ્વસનક્રિયા ચલાવનારા બધા સ્નાયુઓને કાર્ય કરવું પડે છે; પહેલી ગણાવેલી ત્રણ પદ્ધતિમાં તેમ બનતું નથી. માત્ર અમુક સ્નાયુઓ કામ કરે છે અને અમુક સ્નાયુ ઉપયોગમાં આવતાજ નથી. ખાસ કરીને પાંસળાંને આધાર આપનારા સ્નાયુ કામ કરતા હોવાથી પાંસળાંનો પણ વિકાસ થાય છે; મધ્યપ્રદેશ diaphraqm બરાબર કાબુમાં આવે છે અને તેથી કરીને તે પોતાનું કાર્ય કરવા શક્તિવાન થાય છે.

ચારે ક્રિયાઓ કરતી વખતે શરીરમાં શા શા ફેરફાર થાય છે તેનું અવલોકન કરનારને ખાત્રી થશે કે યોગી પ્રણીત પ્રાણાયામની ક્રિયા શ્રેષ્ઠ છે અને સૌથી વિશેષ હિતાવહ છે.

હવે પછીના પ્રકરણમાં એ ક્રિયા કરવાની રીત તથા શરીરબળ અને મનોબળમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરે એવી કસરતો પણ બતાવવામાં આવશે.

# પ્રકરણ ૧૦ મુ.

## યોગવિદ્યાની થોડીક રત્નકણિકા.



પ્રાણાયામની ક્રિયા આગલા પ્રકરણમાં બતલાવ્યા મુજબ સિદ્ધ કર્યા પછી અમે અભ્યાસકને એક પગલું આગળ જવાની ભલામણ કરીએ છીએ. યોગવિદ્યાના મહાન્ મંદિરમાં પ્રવેશ કરનારે હંમેશાં બે સૂત્રો રોજના અભ્યાસ માટે ધરી રાખવાં જોઇએ;–**આગળ વધો; અને ધીરજથી કામ લો.** યોગવિદ્યા એ બાળકોની રમત નથી કે જોતજોતામાં અભ્યાસક આગળ વધ્યો જાય. હજારો વર્ષની તપશ્ચર્યા અને સાધનના ફળરૂપે જે અમૂલ્ય જ્ઞાનનો ખજાનો આર્ય ઋષિમુનિઓએ માનવપ્રજાને ભેટ કર્યો છે તે એવો ગંભીર છે કે જેમ દેવમંદિરમાં ઉતાવળે ધમધમ પગલે ચાલતાં અચકાવું જોઇએ તેમ યોગમંદિરના ચોકમાં સંભાળથી, ધીરજથી અને ઉત્સાહથી, ધીરે પણ દૃઢ પગલે આગળ પ્રગતિ કરવી જોઇએ. અલબત્ત, પ્રગતિ તો કરવીજ જોઇએ. એકડે એક ઘૂંટયા કરવામાં વર્ષોનાં વર્ષ કે જિંદગી ખતમ કરવાની નથી.

હે અભ્યાસક! તમે હવે પ્રાણાયામની ક્રિયા સિદ્ધ કરી ચૂકયા હશો. જે અલૌકિક લાભ તમને અમે બતાવી ગયા તે કહેવામાં અમે જરા પણ અતિશયોક્તિ કરી નથી, એ વાત તમે જાતિ અનુભવથી સમજી ગયા હશો. હવે તમને અમે યોગવિદ્યાનું વધારે છૂપું દ્વાર બતલાવીએ છીએ. આવો અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો.

પ્રાણાયામની ક્રિયા પૂર્ણ કરી પછી ફેફ્સાંને શુદ્ધ કરવાની એક કસરત યેાગી લેાકેા પ્રાચીન કાળથી કરતા આવ્યા છે, તે આજે અમે તમને બતાવીશું. તે ઉપરાંત એને મળતી બીજી ત્રણ કસરતેા જે રેાજના વ્યવહાર પરત્વે ઘણી ઉપયેાગી છે તે પણ તમારા હાથમાં આપવાનેા વિચાર છે. જ્ઞાનતંતુ શરીરના બળનેા મૂળ ખજાનેા છે. જે બળ તમે તમારા સ્નાયુદ્વારા વાપરેાછેા તે બળ સ્નાયુનું નથી પણ જ્ઞાનતંતુએા તરફથી સ્નાયુએાને પ્રાપ્ત થયું છે. જો એ બળ સ્નાયુનુંજ હેાય તેા જેને લકવેા કે પક્ષઘાત થયેા છે એવાં મનુષ્ય પેાતાના હાથપગનું હલનચલન કેમ કરી શકતાં નથી ? તેમના હાથપગના સ્નાયુએા તેવાને તેવાજ છે. તેમના કદમાં, કઠિનતામાં કશેા ફેરફાર થયેા નથી. છતાં તેએા બળહીન, નિશ્ચેષ્ટ શા કારણથી થયા છે તેનું જરા નીરીક્ષણ કરશેા તેા માલમ પડશે કે સ્નાયુએા પેાતાના બળથી નહિ પણ પારકાના બળથી બળવાન હતા. સ્નાયુએાને બળ આપનાર જ્ઞાનતંતુ છે. એ જ્ઞાનતંતુને યેાગીએા એક પ્રકારની કસરતથી અખૂટ શક્તિથી ભરી દે છે. યેાગી અને સામાન્ય અખાડાના તાલીમબાજ માણસના શરીરબળ સબંધી અભિપ્રાયમાં આસમાન જમીનનેા તફાવત છે. તાલીમબાજ ઉસ્તાદ કહે છે કે બળ ખેારાકમાંથી મળે છે. તે માટે તે પેાતાના ચેલાએાને બદામ, ચણાની કાચી દાળ વગેરે બળવર્ધક પદાર્થો ખાવાની ભલામણ કરે છે. બીજી તરફ યેાગી કહેછે કે બળ અનાજમાંથી મળતું નથી. બળનેા અખૂટ ખજાનેા એ કાંઇ એારજ વસ્તુ છે. એક મુષ્ટિ અનાજપર નિર્વાહ કરતેા વૃદ્ધયેાગી પ્રસંગેાપાત્ત એવું બળ અને એવી શ્રમસહિષ્ણુતા પ્રકટાવે છે કે ભલભલા જુવાન પટ્ઠા તાલીમબાજો પણ છક થઇ જાય. એ બળ પ્રાપ્ત કરવાની ચાવી અમે આજે તમને બતાવીશું.

ત્રીજી એક કસરત વાણીના અવયવોને મજબૂત કરવા વિષેની છે. એ કસરતના અભ્યાસથી શબ્દ કઠોર, તરડાયલો, કર્કશ નહિ પણ મધુર, સ્નિગ્ધ, મેઘગંભીર બની જાય છે.

આ ત્રણ બેમુલાં રત્ન જેવી કસરતો, હે અભ્યાસક ! અમે તમારા હાથમાં મૂકીએ છીએ. તેને અમલમાં મૂકી તેનો લાભ લેવો યા ન લેવો એ તમારાજ હાથમાં છે. પ્રારબ્ધ તમારૂં બારણું ઠોકે છે પણ તમે જ્યાંસુધી દરવાજો ન ઉઘાડો ત્યાંસુધી તે અંદર પ્રવેશ કરી શકતું નથી. તમે આ અભ્યાસના અધિકારી છો માટેજ કુદરતની અગમ્ય શક્તિઓએ તમારી ઉન્નતિ માટે આ નાનકડું પુસ્તક તમારા હાથમાં મૂકયું છે. ગુજરાતમાં હજારો માણસો વાંચી જાણે છે, છતાં તે સર્વના હાથમાં આ પુસ્તક જશે નહિ. એવા અનાધિકારી માણસના હાથમાં આવતાં જરૂર તે મ્હોં વાંકુ કરી, નીચલો હોઠ આગળ કહાડી કોરે મૂકી દેશે. વખત આવ્યા વગર સામે પડેલો હીરો પણ કમનશીબ માણસને દેખાતો નથી.

## ફેફસાંને શુદ્ધ અને બળવાન કરવાની કસરત.

ફેફસાંને શુદ્ધ કરવાની જ્યારે જરૂર માલમ પડે ત્યારે યોગીઓ નીચે જણાવેલી કસરત કરે છે. ઉપરાંત પ્રાણાયામની બીજી કસરતોના અંતમાં હમેશાં તેઓ આ કસરત કરે છે. અમે પણ અભ્યાસકને એવોજ ક્રમ જાળવવાની ભલામણ કરીએ છીએ. આ પુસ્તકમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું હોય યા ન જણાવ્યું હોય તોપણ દરેક કસરતને અંતે આ કસરત કર્યા વગર રહેવું નહિ. એ ક્રિયાવડે ફેફસાંના દરેકે દરેક ભાગમાં વાયુનો સંચાર થાય છે, રગો પુષ્ટ અને ઉત્તેજિત થાય છે અને શ્વસનક્રિયાને ચલાવનાર દરેક અવયવને

નવું બળ અને તાજગી બક્ષે છે. શિક્ષકો, વકીલો, વક્તાઓ, ગવૈયાઓ વગેરે વાણીનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારા ધંધાદારીઓને આ ક્રિયા ઘણી ઉપકારક છે. આ ક્રિયાના ત્રણ ઉપાંગ છે. તે નીચે પ્રમાણે:—

(૧) એક દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો.

(૨) થોડીવાર સુધી કુંભક કરો.

(૩) પછી સીસોટી વગાડતા હોઇએ તેમ જરા મ્હોં લાંબુ કરી, પણ ગાલ ફુલાવ્યા વગર બે હોઠની વચ્ચેના સાંકડા ખુલ્લા ભાગદ્વારા જોરથી થોડીક હવા બહાર કહાડવી. થોડી વાર અટકી જવું. વળી થોડી હવા ઉપર મુજબ જ બહાર કહાડવી. એમ ફેફસાંમાંથી તમામ હવા નીકળી જાય ત્યાં સુધી કર્યા કરવું. હોઠ મારફતે હવા બહાર કહાડતી વખતે તેને બળ—પૂર્વક કહાડવાનું ભૂલવું નહિ.

જ્યારે લાંબા વખત સુધી બોલવાનું થયું હોય અથવા તો જ્યારે જ્યારે શ્રમ કરવાથી શિથિલતા જણાય ત્યારે આ કસરતનો ઉપયોગ કરવો. યોગવિદ્યા એક વ્યવહારિક કલા છે. એનાં ફળ પુરાણીઓનાં કર્મકાંડની માફક કાંઇ પરલોકમાં ભોગવવાનાં નથી. પણ અહિં, તરતજ ભોગવવાનાં છે. યોગી કહે છે કે તમને વિશ્વાસ ન આવતો હોય તો કરો અને જુઓ. આ કસરત ઘણીજ મહત્વની છે. દરેકે દરેક કસરતની આખરે કરવાની છે માટે અભ્યાસકે તેને પૂરેપૂરી રીતે સિદ્ધ કરી લેવી.

## જ્ઞાન તંતુઓને બળવાન કરવાની કસરત.

આ કસરત પ્રાચીન કાળથી યોગીઓ કરતા આવ્યા છે. જ્ઞાન-

તંતુઓને, શરીરમાં રહેલાં જૂદાં જૂદાં ચક્રોને બળવાન કરવા માટે આ ક્રિયા સર્વોત્તમ મનાય છે. તેનાથી આખું જ્ઞાનતંતુનું બંધારણ મજબુત થાય છે, શક્તિ અને ચેતનનો અખૂટ ભંડાર શરીરમાં પ્રકટી નીકળે છે એ ક્રિયા થતી વખતે ચક્રો ઉપર એક એવું પ્રોત્સાહક દબાણ થાય છે કે તેઓમાંથી શક્તિ ઉત્પન્ન થઇ આખા શરીરને વિદ્યુતાત્મક બળથી પરિપૂર્ણ કરી દે છે.

(૧) ટટાર ઉભા રહો.

(૨) એક દીર્ઘશ્વાસ લો અને તેનો કુંભક કરો.

(૩) હાથને કાંઇક શિથિલ કરીને તમારી આગળ જોડાજોડ રાખી લાંબા કરો. હાથને શિથિલ કરવાનું ભૂલતા નહિ. માત્ર હાથ નીચા ન પડી જાય એટલા પૂરતુંજ તેઓમાં બળ રહેવા દેજો.

(૪) પછી હાથને એકદમ જોરથી અક્કડ બનાવી દઇ ધીરેથી તેમને ખભા તરફ લઇ જાઓ અને સીધી લીટીમાં લાવો. આ વખતે તમે હાથમાં એટલું બળ રાખજો અને સ્નાયુવડે એટલું જોર વાપરજો કે જ્યારે હાથ ખભા સુધી પહોંચે ત્યારે હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી તંગ ભીડાઇ જાય અને હાથમાં થરથર કંપ થતો હોય એમ પ્રત્યક્ષ દેખાઇ આવે.

(૫) પછી હાથને પૂર્વની માફક એકદમ તંગના તંગ રહેવા દઇ ધીરેથી મૂઠી છોડતા જાઓ અને વાળતા જાઓ.

(૬) પછી* મ્હોં વડે જોરથી શ્વાસ બહાર ક્હાડી નાંખો.

(૭) ફેફસાંને શુદ્ધ કરવાની આગળ બતાવેલી મળ શોધક ક્રિયા કરી આ કસરતની સમાપ્તિ કરો.

આવી બળવર્ધક ક્રિયાઓ જે દેશમાં વસતા ઋષિઓએ શોધી કહાડી હતી તેજ દેશના લોકો જગતમાં સૈાથી નિર્માલ્ય અને પામર ગણાય, તેજ દેશનાં સરાસરી આયુષ્ય સૈાથી ઓછાં ઉતરે અને મરણના પ્રમાણમાં પહેલો નંબર આવે એ ઓછા ખેદની વાત છે? એવો દિવસ ક્યારે આવશે કે હિંદુસ્તાનમાં વસતાં એકે એક સ્ત્રી પુરુષ પોતાના શરીર બળ અને મનોબળના પ્રતાપથી જગતને ચકિત કરી નાંખે અને જ્યાં ત્યાં હીણાતા, ધુતકારાતા, અને નિર્વીર્ય ગણાવાનું કાળું કલંક ભૂસી નાંખે! એવો વખત આવશે ત્યારે પતંજલિ જેવા યોગીરાજ અને ભીષ્મ જેવા બ્રહ્મચારિના આત્મા સ્વર્ગમાં રહ્યા રહ્યા પ્રસન્ન થશે અને તમારા ઉપર પુષ્પ વૃષ્ટિ કરશે.

* અમારા તરફથી પ્રગટ થએલા **પ્રાણ ચિકિત્સા** નામના પુસ્તકમાં તેના લેખક **સ્વામી વિજ્ઞાન ભારતીએ** આ ક્રિયા બતાવી છે. મ્હોં વાટે શ્વાસ બહાર કહાડવાથી નુકસાન સાધારણ રીતે છે, એ અમે જાણીએ છીએ. પણ આ ક્રિયાને અંગે નુકસાન છેજ નહિ એમ અમે બેધડક કહીએ છીએ. છતાં જો કોઇને હરકત હોય તો ભલે તેમણે નાક વાટે શ્વાસ બહાર કહાડવો પણ આ કસરતનો સંપૂર્ણ લાભ મળશે નહિ એમ ખાત્રીપૂર્વક કહીએ છીએ.

# પ્રકરણ ૧૧ મું.
## યોગની કેટલીક પ્રક્રિયાઓ.



આસન મુદ્રા વગેરે કેટલીક યોગની પ્રક્રિયા છે. અત્ર તેમાંથી કેટલીકનું વર્ણન કરીશું. યોગની જે કેટલીક બહારની પ્રક્રિયા છે તેનો ઉદ્દેશ શરીરની શુદ્ધિ સાધી તેને સુદઢ કરવું એજ છે. જેમ વ્યાધિ અને પ્રકૃત્તિ પરત્વે ભિન્ન ભિન્ન ઔષધ આપવામાં આવે છે તેમ અધિકાર અનુસાર આ મુદ્રાઓ પણ ભિન્ન ભિન્ન દર્શાવાઇ છે. આધકારનો નિર્ણય કરવાનું કામ સદ્દગુરૂનું છે. અને તેથીજ આ વિદ્યામાં સદ્દગુરૂની સાહાય્ય પ્રથમપદે લેવાવી જોઇએ એમ વારંવાર પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે.

આ મુદ્રાઓ કોણ કરી શકે છે. તથા યોગવિદ્યાને કોણ સાધી શકે છે. એ બાબત ઉપર પ્રથમ આપણે વિવેચન કરીએ. જેના અંતઃકરણમાં સાચી ઇચ્છાનો ઉદય થયો છે તે સર્વ મનુષ્ય તે કરી તથા સાધી શકે છે. પરંતુ તે સાથે એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે યોગવિદ્યાના અભ્યાસક યોગીએ સદા સર્વદા પ્રસન્ન રહેવાનું છે. શરીરને કષ્ટ થાય એવા પ્રયોગો કરવાના નથી તેમ એશઆરામ પણ ભોગવવાના નથી. તેને મધ્યસ્થ રહેવાનું છે. શ્રીમદ્દ ભગવદ્દ ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણચંદ્રે આ સંબંધમાં કહ્યું છે કે--

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांत मनश्नत ।
न चाति स्वप्न शीलस्य जाग्रतो नव चार्जुन ।।भ० गी.६-१६

અર્થ—અતિશય ખાનારથી યેાગ સાધી શકાતેા નથી તેમ ઉપવાસ કરવાથી પણ યેાગ સાધી શકાતેા નથી. અતિ નિદ્રા લેનારથી યેાગ સધાતેા નથી તેમ હમેંશ જાગ્રત રહેનારથી પણ યેાગ સધાતેા નથી.

આ વચન પ્રમાણે યેાગી મનુષ્યે હમેંશા દરેક પદાર્થમાંથી અતિરેકપણાનેા ત્યાગ કરવેા અને સર્વ બાબતમાં નિયમિત થવું એજ તેને માટે આવશ્યક છે.

युत्काहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु
युत्कस्वप्नाव बोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

અર્થ—જેના આહાર તથા વિહાર યુક્ત એટલે સમાનતાવાળા હેાય અને જેનાં કર્માચરણ વ્યાપાર યેાગ્ય હેાય તે પુરૂષનેા યેાગ તેના દુઃખનેા નાશ કરે છે.

યેાગી મનુષ્યે સર્વનું હિત વિચારવું. યેાગની ક્રિયા એવી છે કે તે પ્રત્યક્ષ સિદ્ધિ આપનારી છે તેથી એવી કેાઇ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતાં યેાગવિદ્યા શીખી અન્યનું ભુંડું કરવા ઇચ્છનાર પ્રતિદિન અધેાગતિના ખાડામાં ઘસડાતેા જાય છે.

યેાગીઓના સ્વરૂપ અને લક્ષણ સંબંધી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં અધિક શું શું કહ્યું છે તેનેા વિચાર પણ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી કરીએ.

सुहृन्मित्रा र्यु दासीन मध्यस्थ द्वेष्यबंधुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धि र्विशिश्यते ॥ ६–९
योगी युंजीत सततमात्मानं रहसि स्थितः
एकाकी यत चित्तात्मा निराशीर परिग्रह ॥ ६–१०

प्रशांतात्मा विगतभी ब्रह्मचारि व्रते स्थित ।
मनः संयम्य मच्चितो युक्त आसीतमत्पर ॥ ६–१४

પ્રત્યુપકારની આશા રાખ્યા વગર જે મનુષ્ય ઉપકાર કરે છે તે સુહૃદ કહેવાય છે એવા સુહૃદ બની યોગીએ મિત્ર, ઉદાસીન, મધ્યસ્થ, દ્વેષને પાત્ર આમ સાધુ અને પાપી મનુષ્યો પ્રતિ સમભાવના રાખવી. આ મારો અને આ પારકો એવી ભાવના કદીપણ યોગી પુરૂષે ઉત્પન્ન થવા દેવી ન જોઇએ.

એકાંત વાસનું સેવન કરી મન અને દેહને પોતાને સ્વાધિન રાખી અન્ય કોઇની પણ આશા રાખ્યા વગર નિષ્પાપ થઇ સતત આત્મધ્યાન કરવામાંજ યોગીએ પોતાના સમયને વિતાડવો.

યોગની સિદ્ધિમાં એકાંતવાસની ખરી જરૂર છેજ. ઘોંઘાટવાળા ઉપાધિજન્ય સ્થાનમાં બેસીને કદી પણ યોગ સાધના થઇ શકતી નથી. શરૂઆતના અભ્યાસીને તો તેની સતત જરૂર છે; નદી તટે ઉપવનમાં કે એવેજ કોઇ બીજે ઠેકાણે જ્યાં મનુષ્યોની અવર જવર ઓછી હોય અને સ્થાન નિરુપાધિક હોય તેજ સ્થળ પસંદ કરવાની જરૂર છે.

અંતઃકરણની શાંતીને સ્થિર રાખી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળી, મનનો સંયમ કરી પરમાત્માનું ચિંતન કરી યોગી પુરૂષોએ ભગવત્ પરાયણ થવું એજ તેમનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

વ્યવહારના સ્વરુપ પ્રતિ જોતાં અંતઃકરણની શાંતિને રક્ષી રહેનાર મનુષ્ય કોઇ કોઇજ જોવામાં આવશે. શાંતિનો ઉપદેશ કરનાર મહાન્ સમર્થ વિદ્વાનોના જીવનપ્રતિ દૃષ્ટિ નાંખતા તે પણ ઘણે ભાગે અશાંતજ હોય છે. અંતઃકરણની શાંતિ તે શું તેના સ્વરુપને

યથાર્થ રીતે કેાઇ સમજતાજ નથી. સઘળેજ અશાંતિ છે. અને અશાંતિના વાતાવરણમાંજ રહેલા મનુષ્યને સત્યશાંતિની પ્રતિતી ક્યાંથી હેાય. આ પ્રમાણે હેાવાથી શાંતિના સ્વરુપને જાણેા. જાણેા એટલુંજ નહિ પણ તેમાં તન્મય થાઓ, બહારની ધમાધમ આકળ વિકળતા વગેરે સર્વને અને તમારા સ્વરુપને કશેાજ સંબંધ નથી. તમારૂં સ્વરૂપ તેા કેવળ શાંતજ છે અને તે પ્રતિજ તમારૂં સર્વદા લક્ષ આપેા.

યેાગીએ પેાતાના ધર્મને બરાબર પાળી યેાગવિદ્યામાં આગળ વધવું. યેાગવિદ્યામાં આગળ વધવા ઇચ્છનાર જે મનુષ્ય યેાગીના ધર્મને યથાર્થ રીતે પાળતેા નથી તે તેમાં આગળ વધી શકતેા નથી. મૂળમાંજ સડેા હેાય ત્યાં ડાળાં પાંખડાં શું કરે ? ઇમારતનેા પાયેાજ બરાબર ન હેાય. ત્યાં તે ટુટી પડે એમાં શી નવાઇ ! આ પ્રમાણે હેાવાથી પ્રથમ તેા આચાર શુદ્ધિ ઉપરજ લક્ષ આપવાની જરુર છે. કાંદા લસણ જેવી તામસ ચીજોનું સેવન કરવું અને પછી યેાગવિદ્યાના પ્રેાફેસર થવાનેા યત્ન કરવેા એ શી રીતે બને ? માટે પ્રથમ આચાર શુદ્ધિ ઉપર ધ્યાન આપેા. સાત્વિક આહારના સેવનથી તમારાં શરીરના અણુ અણુઓને શુદ્ધ બનાવેા અને પછી તેમાં આગળ વધવાની ઇચ્છા રાખેા.

આ વિશ્વમાં એક એવેા અબાધિત નિયમ છે કે અધિકાર પ્રમાણેજ સઉ સઉને મળે છે. વિશ્વવ્યવસ્થાપક સત્તા એવી અપક્ષપાતી છે કે ત્યાં કાંટે ન્યાય તેાળાય છે. કેાઇનેા લાગવગ કે સર–સીપારસ તેને ત્યાં નથી. એક ગરીબ તેની ગરીબી હાલતમાં રહેવાને અધિકારી હેાય છે. અને એક શ્રીમંત તેની શ્રીમંતાઇમાં રહેવા અધિકારી હેાય છે. બંનેની હાલતમાં ફેર તેના અધિકારને લીધે હેાય છે.

અધિકાર એટલે શું ? અધિકાર એટલે યેાગ્યતા અને આ યેાગ્યતા આપણને આપણા પૂર્વના અગર વર્તમાન જન્મના કર્મને અનુસરીને પ્રાપ્ત થએલી હેાય છે. જેવાં આપણાં કર્મ તેવી આપણી યેાગ્યતા રચાય છે. આ પ્રમાણે હેાવાથી યેાગવિદ્યાના અભ્યાસીએ પ્રથમ તેા પેાતાની યેાગ્યતા સિદ્ધ કરવી જોઇએ.

આ યેાગ્યતા સિદ્ધ કર્યા પછી તેણે યેાગમાર્ગમાં આગળ વધવું. યેાગમાર્ગમાં આગળ વધવાને માટે શરીર અને મન એ બંનેની શુદ્ધિની જરૂર પડે છે. એકલું મન શુદ્ધ હેાય અને શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હેાય તેાપણ તે કઇ કામનુ નથી અને શરીર સુદૃઢ હેાય અને મન અધેાપ્રદેશે ફરનારૂં હેાય તેા તે પણ કામનું નથી. મનની શુદ્ધિને અર્થે રાજયેાગ પ્રાણાયામના પ્રયેાગથી મનની ચંચલતા હણી ધારણા અને ધ્યાનના પ્રયેાગદ્વારા તેને ઉર્ધ્વગામી કરવાનેા માર્ગ બતાવે છે અને શરીરને શુદ્ધિને અર્થે વિવિધ આસનેા મુદ્રાઓ વગેરેના સ્વરુપેા બતાવી તે વડે શરીરને અંગ કસરત આપી સુદૃઢ કરવાના માર્ગ બતાવે છે. રાજયેાગ આ પ્રમાણે ઉભય લાભને આપે છે અને તેથીજ તેની જરૂરીયાત સ્વીકારાય છે.

મનને શુદ્ધ કરવાના પ્રયેાગેાનું વર્ણન અન્ય પ્રકરણેામાં થઇ ગયું છે. એટલે તેનું વિવેચન એ પિષ્ટપેષણરૂપ અને અસ્થાને છે. શરીરને સુદૃઢ કરવાના કેટલાક બાહ્ય ઉપાયેા આસનેા વગેરેનું વર્ણન પણ અગાઉ આવી ગયું હેાવાથી આ સ્થળે આપણે કેટલીક મુદ્રાઓના સ્વરુપ સબંધી વિચાર કરીએ. આ સર્વ મુદ્રાઓ ઘેરણ્ડસંહિતામાંથી લીધેલી છે. દરેક મુદ્રાઓ કેમ કરવી તે એ સંહિતામાં વિસ્તારથી લખેલું છે. અત્ર તેનેા ગુજરાતી અર્થજ ઉપયેાગ પુરતેા આપીએ છીએ.

**જાલંધર બંધ.**

જાલંધર બંધની મુદ્રાનો પ્રકાર એવો છે કે કંઠનો સંકોચ કરી દાઢીને છાતીના ભાગ ઉપર દાબવી. આ પ્રમાણે જાલંધર બંધ કરવાથી આરોગ્યની અભિવૃદ્ધિ થઇ મૃત્યુનો જય પણ થઇ શકે છે. વિવિધ સિદ્ધિઓ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. ૭ મહિના સુધી પ્રયોગ કરવાથી તેની સિદ્ધિ થઇ શકે છે. કંઠના વ્યાધિ માત્ર તેનાથી નાશ પામે છે.

શરીરમાં રહેલા વિશુદ્ધ ચક્રનો આધાર પણ આ જાલંધર બંધથી નિયમમાં આવે છે એટલે શરીરમાં આ જાલંધર બંધના સેવનથી અલૈાકિક અસર થાય છે.

**યોગની ક્રિયાના કેટલાક પ્રત્યક્ષ લાભો.**

૧ પાદાંગુષ્ઠ એટલે પગના અંગુઠા ઉપર વૃત્તિને એકાગ્ર કરી ચૈતન્ય જ્યોતિની ભાવના કરવાથી દૃષ્ટિ સ્થિર થાય છે.

૨ પગની એડી પર એકાગ્રતા સાધી તેને ચેતન વત કરવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

૩ પશ્ચિમતાન આસન રચી પાયુનો સંકોચ કરી લેવાથી મળ મૂત્ર તથા કૃમિના ઉપદ્રવો નાશ પામે છે.

૪ નાભી પ્રદેશમાં ચૈતન્ય જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી હૃદયકમલ વિકાસને પામે છે.

૫ ભ્રૂમધ્યમાં દ્રષ્ટિને સ્થિર કરીને જોવાથી સૂર્યના કિરણો સમાન જ્યોતિ જણાય છે.

આ સિવાય યોગ બીજા પણ અનેક લાભોને આપે છે.

યોગની કુલ પચીશ મુદ્રાઓ છે. મહામુદ્રા, નભો મુદ્રા, ઉડ્ડિયા-

નબંધ, જાલંધરબંધ, મહાબંધ, મહા વેધ, ખેચરી, વિપરીત કરી, યેાની, વજ્રોળી, શક્તિધારિણી, તાડાગી, માંડવી, શાંભવી, પંચધારિણી, અશ્વિની, પાશિની, કાકી, માતંગી, ભુજંગિની.

આ સર્વ મુદ્રાઓ જરા અને મૃત્યુને ટાળનારી છે. કોઇ કોઇતો અમરત્વને પણ આપનાર છે. અત્ર તેનું સ્પષ્ટ વિવેચન કરવાનેા શ્રમ લીધેા નથી કેમકે આ મુદ્રાઓના સ્વરુપ તથા તે કેવી રીતે થઇ શકે છે તેનું વર્ણન લેખિની દ્વારા થઇ શકે તેમ નથી. આને માટે તેા પ્રત્યક્ષ સદ્ગુરૂની સાહ્યતાનીજ આવશ્યકતા છે. આ સિવાય બીજાં કેટલાંક આસનેા પણ છે તેનું વર્ણન અનુભવગમ્ય હોવાથી અત્ર લખ્યું નથી.

**શીત્ક્રમ કપાલભાતિ.**

સીસેાટી વગાડતા હોઇએ તેવું મુખ કરીને મુખવડે જલનું પાન કરવું અને તે પાન કરેલા જળને બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયાને શીત્ક્રમ કપાલભાતિ કહે છે. આના સેવનથી કફદેાષની નિવૃતિ, તેજસ્વિતા, અને યૈાવનતા પ્રાપ્ત થાય છે.

**ત્રાટક.**

ત્રાટકની ક્રિયા એટલે શું? એવેા કોઇ પ્રશ્ન કરે તેા તેને સરળ રીતે એજ જણાવવાનું કે ત્રાટક એટલે કોઇપણ વસ્તુની સામે નિ-ર્નિમેષ જોવું. એને લીધે નેત્રનુ સામર્થ્ય વૃદ્ધિને પામે છે.

ત્રાટકની ક્રિયાનું મહત્વ હવે પશ્ચિમવાસીએા પણ સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે જે યેાગવિદ્યા સંબંધમાં કોર્સ કાઢ્યા છે તેમાં પણ આ ક્રિયાને ઘણું મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. ડૉક્ટર મેારાસ વગેરે પણ આંખના કોઇ પ્રકારના શેાર્ટ સાઇટ કે ઝાંખ વળવા જેવા વ્યાધિને માટે આ ત્રાટકની ક્રિયાનીજ ભલામણ કરે છે.

આરંભના પ્રવેશકોએ આ ક્રિયાની સિદ્ધિને અર્થે નીચે પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવો.

સામે એક મૂર્તિ, ચિત્ર, અથવા રાખવું પછી તેને જોયા કરવું નેત્રના પલકારા ન મારવા અને જોયા કરવું. થોડીવારમાંજ આંખમાંથી દડદડ એની મેળે પાણી નીકળશે. આ પ્રમાણે થાય એટલે આંખને મીંચી દેવી. બળપૂર્વક ખેંચીને ઉઘાડી ન રાખવી. નેત્ર મીંચીને પણ આપણે જે બહાર ધ્યાન ધરતા હોઇએ તેનુંજ ધ્યાન ધરવું. પછી નેત્ર ઉઘાડી પુનઃ એકી નજરે સ્થિર કરવાં. આ ક્રિયાને ત્રાટકની ક્રિયા કહે છે.

## લૌલિક્રિયા.

આ ક્રિયાનું સ્વરુપ બ્રહ્મજામલ તંત્રમાં શ્રી શંકરભગવાન પાર્વતીને કહે છે કે ભૂમાંઉપર જઠરને વેગથી દબાવી જમણી તરફ ખભા નીચે નમાવી હલાવવું તેનું નામ લૌલિક્રિયા છે.

આ ક્રિયાનું બીજું સ્વરુપ એવું છેકે, અતિ વેગથી પેટને બંને પાર્શ્વ તરફ હાથવતી હલાવવું.

આ પ્રમાણે કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. તેમજ જઠર, યકૃત, પ્લીહ અને નાના મોટાં આંતરડાઓ મજબુત થાય છે.

## ધૈાતિ.

પદર હાથ લાંબુ ચાર આંગળ પહેળું એક ઝીણું કપડું લેવું. ઉના પાણી અથવા દૂધથી તેને પલાળવું અને પછી મુખવાટે તેને જેમ આપણે કોઇ પદાર્થને ગળતા હોઇએ તેમ ગળવું. શરૂઆતમાં અભ્યાસ ન હોવાથી આનાથી ઉલટી વીગેરે થશે. પણ પછી મહાવરો પડી જતાં તે ભય નહિ રહે. કપડું શરૂઆતમાં એક હાથ

જેટલુંજ ગળવું. પછી અભ્યાસ વધતાં ધીમે ધીમે તેમાં આગળ વધવું. ઉતાવળ બિલકુલ ન કરવી. કપડું ગળ્યા પછી પેટને આમ તેમ હલાવવારૂપ ક્રિયા કરવી અને પછી તેને બહાર કાઢી ધોઇ નાંખવું.

આ ક્રિયા કરવાથી ઉધરસ પ્લીહા, જલોદર, કોઢ અને કફના તમામ વ્યાધિઓનો નાશ થઇ આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે.

યોગની આ સીવાય બસ્તિ, નેતી, વગેરે ઘણી ક્રિયાઓ છે તે સર્વનો ઉદ્દેશ પણ શરીરની શુદ્ધિનેજ સૂચવે છે. આ ક્રિયાઓ સઘળી તરત લાભને આપનારી છે. પણ તે સાથે એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે આ ગુરૂગમ્ય વિદ્યા હોવાથી તેનો અભ્યાસ ગુરૂની સમીપમાંજ કરવો. જો આ પ્રમાણે નથી કરવામાં આવતું તો ઘણે પ્રસંગે લાભને બદલે નુકસાનજ વહોરી લેવાય છે.

---

## પ્રકરણ ૧૨ મું.

### યોગીનો પ્રાણાયામ.



પ્રાણાયામની સિદ્ધિને માટે શ્વસનક્રિયા જરા પણ ભૂલચૂક વગર કરતાં આવડવાની પહેલી આવશ્યકતા છે. પ્રાણાયામનું એ પહેલું પગથીયું અથવા પાયો છે. એના ઉપરજ હવે પછી કહેવામાં આવતી બધી ક્રિયાઓનો આધાર છે. એ ક્રિયા સારી રીતે કરતાં ન આવડે તો યોગવિદ્યાના અભ્યાસમાં આગળ વધવાની આશા રાખવી એ ફોગટ છે. માટે આ માર્ગે

ઉપર પગ મૂકનારે આ પહેલેા પાઠ ઘણાજ ધ્યાનથી શીખી લેવાનેા છે. આ ગ્રંથમાં હવે પછી ઘણાં અદ્દભુત ફળ આપનારી ક્રિયાઓ બતાવવામાં આવશે ખરી, પણ તેનાથી લલચાઈ જઈ એકદમ તે ઉપર જવાની સાધકને મના કરવામાં આવે છે. કારણ કે પાયેા મજબુત કર્યા વગર લાભને બદલે હાનિ થાય એ સ્વાભાવિક છે અને એવા માણસેાને હાનિ થતાં અથવા પ્રત્યક્ષ લાભ ન જણાતાં તેઓ આ અલૈાકિક ફળ આપનારી કળાના વિરેાધી થાય છે. પરંતુ તેઓએ પેાતે કરેલી ભૂલ અથવા ઉતાવળનુંજ એ પરિણામ છે એ વાતનું તેઓને બિલકુલ સ્મરણ રહેતું નથી. માટે અમે ફરીથી ચેતવણી આપીએ છીએ કે સાધકે એકડે એકથીજ ધીરજ રાખીને અભ્યાસ શરૂ કરવેા અને એક ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે સિદ્ધ કર્યા વગર એકદમ આગળ જવાની લાલચને અટકાવવી.

પૂર્ણ પ્રાણાયામની ક્રિયા એવી કાંઇ અલૈાકિક ક્રિયા નથી જેથી તે ક્રિયાની શરૂઆત કરતી વખતે સાધકને મનમાં શંકા અથવા ડર રહે. એમાં નવું અથવા વિશેષ કરવાનું છેજ નહિ. આગળ ઉપર કરવાની ક્રિયાઓ જેમનેા હેતુ છાતી, ફેફસાં વગેરે શ્વસનક્રિયા કરનાર અવયવેાનેા વિકાસ કરવાનેા છે તેમજ મનુષ્યમાં રહેલી ગુપ્ત શક્તિઓ ખીલવવાનેા છે તે ક્રિયાઓ જગજાહેર નથી. પણ શ્વસનક્રિયા મનુષ્ય માત્રને પરિચિત છે. છેક જંગલી મનુષ્યથી તે સુધારણાની ટેાચપર ગએલા વિદ્વાન સુધી, બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ સુધી તમામ મનુષ્યને જાણીતી છે, માત્ર હાલના જમાનાની કુદરતથી ઉલટું જીવન ગાળવાની પદ્ધતિ, અયેાગ્ય પેાશાક અથવા ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની રીત સંબંધે સુધરેલી પ્રજાઓનું અજ્ઞાન એ ત્રણ કારણેાને લીધે

શ્વસનક્રિયાનો પહેલો પાઠ સ્પષ્ટ રીતે શીખવવાની અમને જરૂર પડે છે. પૂર્ણ શ્વસનક્રિયા કરવી એટલે ફેફસાંને જોર પડે, તેમના ઉપર શક્તિ ઉપરાંત દબાણ થાય એટલે સુધી તેમાં હવા ભરવી એવો અર્થ નથી. માત્ર શરીરને વાંકુંચૂકું રાખ્યા વગર ફેફસામાં જેટલી શક્તિ તે પ્રમાણે, ઉતાવળ કર્યા વગર ધીમેથી શ્વાસ લેવાનો છે. ન્હાનાં બાળકો અને જંગલમાં વસતાં મનુષ્યો કુદરતી રીતે જે પ્રમાણે શ્વાસ લે છે તે પ્રમાણે શ્વાસ લેવાનો છે. ખાસ ધ્યાનમાં એટલું રાખવાનું છે એ ક્રિયા દિવસમાં એકજવાર નહિ પણ જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે ખુલ્લી, સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં અથવા બારી પાસે ઉભાં રહીને ફેફસાંને વાયુથી ભરી, થોડીવાર ફેફસામાં હવા રહેવા દઇ જેટલી ધીરેથી હવા અંદર ખેંચી હતી તેટલીજ ધીરેથી તેને પાછી બહાર કહાડવાની છે. આટલું નક્કી યાદ રાખવું કે હવાનો પ્રત્યેક દમ લેવો એટલે શરીરને નવા ચેતનથી, બળથી ભરી દેવું. એ ક્રિયા દિવસમાં જેમ વધારે વખત થાય તેમ વિશેષ લાભ થાય છે. ઑફિસમાં, અથવા બીજા વ્યવસાયમાંથી જ્યારે બે ચાર મિનિટનો અવકાશ મળે ત્યારે ખુરશીપર બેઠાં બેઠાં અથવા બારી પાસે ઉભાં ઉભાં એ ક્રિયા થઇ શકે છે. એને માટે ગિરનાર કે હિમાલયનાં જંગલમાં જવું પડતું નથી. ભરી મિજલસમાં, ગમે તેટલી પ્રવૃત્તિની વચ્ચે યોગી પોતાના મનની સ્થિરતા સાચવી શકે છે એજ યોગશાસ્ત્રની ખુબી છે. યોગી થવું એટલે સંસાર ત્યાગી વૈરાગી થવું એમ નથી. પ્રાણાયામ સંબંધી દરેક ક્રિયા સંસારની કોઇ પણ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં પડેલા માણુસ માટે છે અને આ પુસ્તક તેવાઓનેજ માટે છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં પહેલા પાઠ તરીકે અમે નીચેની એક સાદી કસરત બતાવીએ છીએ. પ્રાણાયામનો આરંભ કરનારે તેને પૂરેપૂરી રીતે સિદ્ધ કરી લેવું અને પછીજ આગળ વધવું. ઓછામાં ઓછાં બેથી ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી આજ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવો.

સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં અથવા બારી પાસે ટટાર ઉભાં રહેવું અથવા ખુરશીપર ટટાર બેસવુ. બેસતી વખતે હાથ જાંઘોપર રાખવા અને ઉભા રહો તો હાથને બાજુપર લટકતા રહેવા દેવા.

પછી નસકોરા વાટે ધીરેથી, અચકાતાં અચકાતા નહિ પણ એક લાગટ શ્વાસ લેવો. આ ક્રિયા થતી વખતે શરીરમાં શા શા ફેરફાર થાય છે એ જાણવાની જરૂર છે. બને તો એક મોટા આયના સામે બેસવું અથવા તેવી અનુકૂળતા ન હોય તો હાથવડે પણ શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં થતા ફેરફારોનું અવલોકન થઇ શકશે.

પ્રથમ ફેફસાના નીચલા ભાગમાં હવા દાખલ થશે. એથી કરીને મધ્ય પ્રદેશ અથવા diaphragm ઉપર કાંઇક દબાણ થશે અને તેથી કરીને પેટનો ભાગ જરા ઉપસવા માંડશે. ત્યારપછી ફેફસાનો વચલો ભાગ ભરાશે. તેનાથી નીચેનાં પાંસળાં, છાતીનો આગલો ભાગ ઉપસવા લાગશે. છેવટે ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરાઇ છાતીનો સંપૂર્ણ વિકાસ થશે. ઉપલાં ૭ સાત પાંસળાં ઉંચકાશે, પેટનો ભાગ સંકોચાશે; આ છેલ્લા ક્રિયા ફેફસાંને પૂરેપૂરી રીતે હવાથી ભરી દેવામાં સહાયભૂત થશે.

કદાચ આ ઉપરથી અભ્યાસકને એવો ખોટો ખ્યાલ થશે કે શ્વાસ લેતી વખતે ત્રણ જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે પણ એ ભૂલ છે. આ બધી એક લાગટ અખંડ ક્રિયા છે. છેક મધ્યપ્રદેશથી તે

છાતીના ઉપલા ભાગ સુધીનું બધું શરીર સરખી રીતે હવાથી ભરાઇને ઉપસે છે. ત્રણ કકડે એ ક્રિયા થતીજ નથી. વચમાં બીલકુલ અટકાવવાનું છેજ નહિ. કદી પણ અટકવું નહિ તેમ અચકાઇ અચકાઇને શ્વાસ લેવો નહિ. શરૂઆતમાં અભ્યાસક ઉપર કહી તેવી ભૂલ કરે છે. ત્રણ કકડે શ્વાસ લે છે અથવા એક કરતાં વધારે આંચકા મારીને શ્વાસ લે છે. એવી ભૂલથી શરીરને હાનિ ન થાય તે માટે આ સૂચના આપેલી છે.

પ્રાણાયામની ક્રિયાનાં ત્રણ અંગ સર્વને જાણીતાં છે. પૂરક કુંભક અને રેચક.

+પૂરકની ક્રિયા ઉપર બતાવ્યા મુજબ સારી રીતે સિદ્ધ થયા પછી કુંભક કરવો. સાધારણ રીતે એવો નિયમ છે કે જેટલા સેકન્ડ પૂરક કર્યો હોય તેથી બમણા સેકન્ડ કુંભક કરવો. પણ એટલા લાંબા વખત સુધી ફેફસામાં હવા રોકી રાખવાની અભ્યાસકમાં શક્તિ ન હોય તો જેટલો વખત પૂરક કર્યો હોય તેટલો વખત કુંભક કરવો એટલે શ્વાસને ફેફસાંમાં ઘૂંટી રાખવો અને સ્થિર બેસી રહેવું.

ત્યારપછી રેચકની ક્રિયા કરવી. પ્રથમ જેમ ધીરેથી, અચ-

---

+જેમને બિલકુલ અભ્યાસ નથી તેમને માટે કુંભકની ક્રિયા અઘરી પડે છે. તેમણે પ્રથમ ફેફસામાંની હવા કહાડી નાંખવી. પછી થોડીવાર શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું એને પણ કુંભક કહે છે. ત્યારપછી શ્વાસ લેવો અને તરતજ ધીરેથી કહાડી નાંખવો. પછી થોડીવાર શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું. આરંભમાં આ ક્રિયા કરવી એવો સ્વામી વિવેકાનંદનો અભિપ્રાય છે.

કાયા વગર શ્વાસ લીધો હતો તેવીજ રીતે શ્વાસને બહાર કહાડવો એને રેચક કહે છે. એ ક્રિયામાં પણ પૂરકના જેટલોજ કાળ લેવો જોઇએ. રેચક કરી રહ્યા પછી છાતી, ફેફસાં, પેઢું વગેરે અવયવોને શિથિલ કરીને આરામ આપવો. પછી પુનઃ બીજો પ્રાણાયામ શરૂ કરવો. આ પ્રમાણે દિવસમાં વારંવાર જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે કરતાં રહેવું. પહેલાજ અઠવાડીયામાં તમને પ્રત્યક્ષ લાભ જણાશે. આરોગ્યમાં બેહદ સુધારો થશે. ચિત્તની સ્થિરતા થશે. મલિન વિચારોનો ઉદ્‌ભવ થશેજ નહિ અને કદાચ લાંબા વખતની ટેવને લીધે ઉત્પન્ન થઇ આવે તો તરતજ તમને માલમ પડી જશે અને તેમનો પ્રતિકાર કરવો સહેલો થઇ પડશે.

શરૂઆતમાં પ્રાણાયામ જેવો જોઇએ તેવો સારી રીતે નહિ થાય તોપણ પ્રયત્ન મૂકી દેવો નહિ. યોગવિદ્યા અને તેના જ્ઞાનથી થતા લાભ એવા અલૈાકિક છે કે તેને માટે જેટલો શ્રમ લેવો પડે તે ઓછો છે. જ્યારે લોકો પાર્થિવ વસ્તુઓ માટે રાત દિવસ વલખાં મારે છે ત્યારે આતો ઐહિક અને પારમાર્થિક બેઉ પ્રકારનાં કલ્યાણની ચાવી છે તેને માટે જરા ધીરજ, પરિશ્રમ લેવાં પડે તો તેથી ઉતાવળા અને કાયર થઇ ડરી જવું ન જોઇએ. ઓછામાં ઓછાં બે ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી પ્રયત્ન કરી આ પહેલી ક્રિયાને પૂર્ણ રીતે સિદ્ધ કર્યા પછીજ આગળ વધવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

હે યોગવિદ્યાના મહામંદિરમાં પ્રવેશ કરનાર માનવ તનુધારી પરમાત્મ સ્વરૂપ! ઉપર તમને જે ક્રિયા બતાવી તે માત્ર પ્રાણાયામનો પહેલોજ પાઠ છે. પણ જો તમે માત્ર આ પહેલો જ

પાઠ પાઠો શીખો અને તેનો નિત્ય અભ્યાસ જારી રાખો તો તેથી થતા શારીરિક લાભ ( માનસિક, આધ્યાત્મિક લાભની વાત બાજુએ મૂકીએ ) તમને હાલ કહી બતાવીએ કે તમે પોતે પ્રત્યક્ષ અનુભવીને જાણી લેશો ? આજનો જમાનો વાંચનનો અને વ્યાખ્યાનોનો છે. લોકો પુસ્તકો વાંચે છે, વ્યાખ્યાનો સાંભળે છે પણ તેમને વ્યવહારમાં મૂકવા માટે સેંકડે એક માણુસ પણ તૈયાર હોતો નથી. તેવાઓને કહેવું જોઇએ પ્રાણાયામનાં પુસ્તક એવાં નથી કે વાંચતામાંજ લાભ થાય. એવા લાભ તો ગીતા અને બીજાં પુસ્તકોનાં માહાત્મ્ય લખનારનેજ વિદિત છે તેઓ લોકોને જણાવે છે કે ગીતાના અમુક શ્લોક નિત્ય વાંચે તેમને આટલો લાભ થશે. અમે એમ નથી કહી શકતા કે પ્રાણાયામનાં અમુક પૃષ્ટ વાંચે તેમને આ લાભ થશે. અમે એટલુંજ કહી શકીએ છીએ કે પ્રાણાયામનું પુસ્તક વાંચ્યા બાદ તેમાં બતાવેલી ક્રિયાઓ અનુભવમાં મૂકશે તેમને જરૂર અમે કહીએ છીએ તેટલા અને તે કરતાં વધારે લાભ થશે એમાં કાંઇ સંદેહ નથી.

પ્રાણાયામ કર્યાથી આટલું તો નક્કીજ છે કે ફેફસાં શુદ્ધ વાયુથી ભરાઇ જાયછે અને શ્વસનક્રિયામાં વપરાતા દરેક દરેક સ્નાયુને દરેક દરેક શિરાને, લોહીની નાડીને વ્યાયામ પહોંચે છે. તેથી તેઓ સંપૂર્ણ નિરોગી હાલતમાં રહે છે. હવે દરેક માણસને વિદિત છે કે ક્ષય રોગ એ ફેફસાંમાં થતો સડો, નિઃસત્વ રૂધિરનું પરિણામ છે. જ્યારે ફેફસાં, ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાથી અથવા અધુરાં શ્વાસ લેવાથી, જેવાં જોઇએ તેવાં વપરાતાં નથી. ત્યારે કુદરતનો એવો નિયમ છે કે જે અવયવ ન વપરાય તે ક્ષીણુ થઇને સડ-

વા માંડે છે. રૂધિરમાં પૂરેપૂરેા પ્રાણવાયુનેા જથ્થેા ભળવા ન પામે એટલે રૂધિર નિઃસત્વ થાય છે. આખું શરીર નિર્બળ, સત્વ હીન થાય છે. શરીર નિઃસત્વ થતાં જેમ રક્ષણના સાધન વગરના શહેરપર ચેાર લૂંટારા ધસારા કરે તેમ શરીર ઉપર હરેક પ્રકારના જંતુએા આક્રમણ કરે છે, અને એક અથવા બીજા રેાગનેા ભેાગ થઇ મનુષ્ય મરણ પામે છે. સળેખમ એક સાધારણ વ્યાધિ છે પણ તે અનેક દુઃસાધ્ય વ્યાધિનેા જનક છે. સળેખમ જણાતાં પ્રાણાયામની કસરત કરવા માંડેા, ફેફસાંને નવું ચેતન આપેા અને તમે તરતજ જોશેા કે સળેખમનું બળ વગર દવાએ નરમ પડી જશે. રૂધિરમાં હમેશાં એક તત્વ એવું છે કે તે બહારથી ઉપદ્રવ કરનાર જંતુએાનેા નાશ કરે છે. પણ એ તત્વ રૂધિર તાજું અને સ્વચ્છ હેાય તેાજ. એટલા માટે રૂધિરને સ્વચ્છ તથા બળવાન રાખવાને પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ ચાલુ રાખવેા જોઇએ.

ક્ષયરેાગવાળા તથા દમના રેાગવાળા દરદીએા સાંકડી છાતીવાળા હેાય છે એજ બતાવી આપે છે કે તેમણે પેાતાની છાતીના અવયવેાને વ્યાયામ આપ્યેા નથી. એવા માણસેા પણ, દરદ લાગુ પડયા પછી પણ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી છાતીને પહેાળી કરી, તાજી હવાના પ્રતાપવડે રૂધિરને શુદ્ધિ આપી વ્યાધિને નિર્મૂળ કરી નાંખે છે.

જ્યારે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તે પ્રથમ ફેફસામાં જાય છે. ત્યાં આગળ વાળ કરતાં પણ બારીક લાખેા નળીએા હેાય છે તેમાં હવા પ્રવેશ કરે છે. એ પ્રત્યેક હવાની નળીની પાસે એક એક લેાહીની તેવીજ બારીક નળી છે. એ બે નળીની વચ્ચે ઘણેા-

જ ઝીણા પડદા હોય છે. એ પડદા મારફતે લોહીની અશુદ્ધિ હવા-માં દાખલ થાય છે અને લોહી હવાનાં બળવર્ધક, આયુષ્ય વર્ધક તત્વોનુ શોષણ કરી રાતુચોળ બની પુનઃ હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે, અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં ફેલાય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે રૂધિરની સ્વચ્છતા તથા નિરોગીપણા માટે પૂરતી હવાની જરૂર છે. તેમ ન કરીએ તો લોહીની અશુદ્ધિ શરીર બહાર જતી નથી. દિન પ્રતિદિન તેમાં વધારો થયાજ કરે છે, અને રૂધિર જીવન પ્રવાહ બગડ્યો એટલે કયો વ્યાધિ ન થાય ? આખા શરીરની પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયને પોષણ આપનાર રૂધિર છે અને તેથી તેને સ્વચ્છ રાખવાની આવશ્યકતા, જેમને જીવવાની ઇચ્છા હોય તેમણે સ્વીકારવી જોઇએ.

ખોરાક ગમે તેટલો ઉત્તમ હોય પણ જ્યાંસુધી ખોરાક સાથે પચનેન્દ્રિયોમાં લોહીદ્વારા શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મિશ્રિત ન થાય ત્યાંસુધી તે શરીરને પોષણ આપી શકતો નથી. જ્યાંસુધી ખોરાક અને પ્રાણવાયુનું મિશ્રણ જેવું જોઇએ તેવું ન થાય ત્યાં સુધી શરીરને દિવસે દિવસે પોષણ કમી મળતું જાય છે, ખોરાક પર અરુચિ ઉત્પન્ન થાય છે, શરીર બળ ઘટે છે, ઉત્સાહ ભાગી જાય છે, મુખ અને નેત્ર નિસ્તેજ થઇ જાય છે, અને મનુષ્યશરીર ક્ષીણ થઇ અંતે મૃત્યુના મુખમાં હોમાય છે. આ બધું અધૂરી શ્વસનક્રિયાનું જ પરિણામ છે. લોકો મૂળ કારણ તપાસતા નથી અને ક્ષયરોગ થયો અથવા પાચનશક્તિ મંદ પડી ગઇ એમ ધારી દવાઓ અને ચૂર્ણો ખાઇ ખાઇને પૈસે અને શરીરે ખુવાર થાય છે.

જ્ઞાનતંતુઓ, મગજ, જ્ઞાનરજ્જુ વગેરે શરીરના અત્યંત નાજુક પણ અત્યંત ઉપયોગી અવયવોને પ્રાણવાયુની ઉણપને લીધે

આઘાત પહોંચે છે. મનુષ્યના શરીરમાં જે બળ છે તે કાંઇ સ્નાયુમાં નથી. માત્ર સ્નાયુદ્વારા મનુષ્ય પોતાના બળનો ઉપયોગ કરે છે. બળનો ખરો ભંડાર તો જ્ઞાનતંતુઓ અથવા તો જેને યોગ વિદ્યામાં મણિપૂરક ચક્ર ( Solar Plexus ) તેમાં રહેલો છે. પ્રાણવાયુની ઉણપ અછત તેમને પણ પહોંચે છે અને તેઓ બળહીન થતાં આરોગ્ય અને બળનો મુખ્ય આધાર ભાગી પડે છે.

પ્રાણવાયુની ઉણપને પરિણામે જનનેન્દ્રિયો પણ શિથિલ થઇ જાય છે એ વાત કહેવાની જરૂરજ નથી. પણ એટલું કહેવાની જરૂર છે કે જનનેન્દ્રિયો શિથિલ થતાં તેનો પ્રત્યાઘાત આખા શરીરને પહોંચે છે. શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી કરેલા પ્રાણાયામ વડે આખા શરીરમાં એક પ્રકારનાં બળવર્ધક આંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે જેથી કરીને શરીર સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે છે, જનનેન્દ્રિયોને પોષણ મળે છે. આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે પ્રાણાયામ વિષયવાસના વધારે છે અને કામને ઉત્તેજિત કરે છે. યોગવિદ્યાના મંદિરના આંગણામાં એક પાટીયું મારેલું છે તેમાં બ્રહ્મચર્ય અને સંયમ એવા શબ્દો મ્હોટે અક્ષરે લખેલા છે, પણ સયમનો અર્થ નપુંસકત્વ થતો નથી. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકોની જનનન્દ્રિયો શિથિલ નથી પણ તેનનું મનોબળ એવું ઉગ્ર છે કે જેમ શિવના નેત્ર વડે અદન ભસ્મીભૂત થઇ ગયો તેમ કામવાસના ભસ્મીભૂત થઇ જાય છે. યોગવિદ્યા એમ માને છે કે વીર્યનો ઉપયોગ મૂર્ખ વિષયી સ્ત્રી-પુરૂષો કરે છે તે નથી પણ તેની શરીરની અંદર જમાવટ કરી તે વડે સ્મરણશક્તિને સતેજ કરીને શરીરને વજ્ર જેવું સુદૃઢ કરવાનો છે. એજ બળના પ્રતાપથી ભીષ્મ વગર ઇજાએ બાણ શૈયાપર સૂતા

હતા. વીર્ય જ્યારે શરીરની રગે રગમાં વ્યાપી જાય છે ત્યારે મનુષ્ય નિરામય અને શતાયુ થાય છે. યેાગીનું એ લક્ષ્ય બિન્દુ છે.

આ પુસ્તકના છેવટના ભાગમાં શરીરમાં વીર્યને સંચય કરવાની એક યેાગક્રિયા બતાવીશું. જેના અભ્યાસથી વીર્ય શરીરના નીચેના અવયવેા તરફ ન જતાં મણિપુર ચક્રમાં જમા થઇ ઉપર ચ્હડે છે અથવા ઇચ્છા હેાય તેા છેક ઉપર ચ્હડવી મગજ સુધી ચ્હડાવી શકાય છે. આથી કરીને સ્મરણશક્તિ ઘણીજ સતેજ થાય છે, મનેાબળની અદ્ભુત વૃદ્ધિ થાય છે. તેમજ મગજની શક્તિઓમાં અજાયબી પમાડે એવેા વધારેા કરી શકાય છે. વીર્ય શરીરમાંનેા સર્વોત્તમ પદાર્થ છે અને તેનેા દુરૂપયેાગ ન કરતાં આયુષ્ય અને બુદ્ધિની વૃદ્ધિને અર્થે કરવેા એજ હિતકર છે. એટલે દરજજે જવાની અભ્યાસકને કદાચ ઇચ્છા ન હેાય તેાપણ પ્રાણાયામની સામાન્ય વિધિ વડે તે પેાતાના શરીરને સુદૃઢ કરી શકે એ જેવેા તેવેા લાભ નથી. જેમ જુવાનીમાં સંચિત કરેલું ધન વૃદ્ધાવસ્થાનેા આધાર છે તેમ જુવાનીમાં સંચિત કરેલી શરીર સંપત્તિ પણ સુખમય વૃદ્ધાવસ્થાનેા ભેાગવટેા કરાવે છે. જેણે શરીરને સુદૃઢ કર્યું તેણે એક પુરૂષાર્થ સિદ્ધ કર્યો એમજ કહી શકાય. માટે વીર્યનેા ડગલે ડગલે દુરૂપયેાગ કરવાની બદી જે માનવસમાજમાં રૂઢ થઇ ગઇ છે તેના ઉપર સમજુ માણસેાએ અંકુશ મૂકવાની જરૂર છે. યેાગવિદ્યાનું લક્ષ્યબિન્દુ સુદૃઢ દેહ થાય અને શરીરની તમામ ઇન્દ્રિયેા આત્માના અધિકાર નીચે રહી પેાતપેાતાના ધર્મ યેાગ્ય રીતે બજવે એ છે.

પ્રાણાયામ શરીરની બાબતમાં બીજો એક અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. આપણે જે જે અંગ કસરતેા કરીએ છીએ તેથી કરીને શરીરના બહારના સ્નાયુઓને તથા અવયવેાને વ્યાયામ મળે છે

પણ શરીરની અંદરના અવયવો જે પચનક્રિયા ચલાવે છે, પિત્ત વગેરે અનેક ઉપયોગી રસોની ઉત્પત્તિ કરી ખોરાકનું રુધિર બનાવવાના કામમાં આવે છે, જે અવયવો મળ, મૂત્ર વગેરે નિરૂપયોગી પદાર્થોનો ઉત્સર્ગ કરવાનું કામ બજાવે છે તેમને વ્યાયામ મળતો નથી અને તેથી તેઓ નિષ્ક્રીય થઇ અંતે બળહીન થઇ જાય છે. હવે પ્રાણાયામની ક્રિયા વખતે શરીરના અંદરના ભાગમાં શા શા ફેરફાર થાય છે તે તપાસો. આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ કે જ્યારે ફેફસાં હવાથી પૂરેપૂરાં ભરાઈ જાય છે ત્યારે શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ, યકૃત વગેરેને એક પ્રકારની કસરત મળે છે. તેમની હિલચાલ થાય છે. જાણે સંભાળથી તેમના ઉપર ચંપી કરવામાં આવતી હોય તેવી સારી અસર થાય છે. તેમની ગતિથી શરીરને પોષણ આપનારાં તથા મલનો ઉત્સર્ગ કરનારા અવયવો એક ચોક્કસ પ્રકારના યત્નથી કંપી ઉઠે છે, તેમનામાં રૂધિર દાખલ થાય છે અને પાછું દબાઇને બહાર નીકળી જાય છે. આ બધા અંદરના વ્યાયામથી અંદરના અવયવો પોતપોતાનો ધર્મ યોગ્ય રીતે બજાવે છે અને તેથી શરીરને સારી રીતે પોષણ મળે છે. નિરુપયોગી પદાર્થો મલદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે અને પરિણામે સંપૂર્ણ આરોગ્ય જળવાય છે. એવી રીતે શરીરની અંદરની બાજુના અવયવોને વ્યાયામ ન મળવાથી તથા તેમનું હલનચલન ન થવાથી તેઓ નિર્બળ અને ક્ષીણ થઇ જાય છે અને પોતાનો ધર્મ બજાવવા અસમર્થ થાય છે. તેમ થવાથી શરીરને, ઉંચા પ્રકારનો ખોરાક મળતો છતાં, પૂરતું પોષણ મળતું નથી અને અંતે શરીર ખવાઇ જાય છે અને હજાર પ્રકારના વ્યાધિ શરીરમાં ઘર કરે છે.

માત્ર એકલા શરીરના રક્ષણને માટે જ નહિ પણ ચિત્તની

શુદ્ધિ, વૃત્તિની સ્થિરતા, મનુષ્યમાં રહેલી ગૂઢ આધ્યાત્મિક શક્તિઓની ખિલવણી એ સર્વેને માટે પ્રાણાયામની ક્રિયા અત્યંત ઉપકાર છે. એ અત્યંત સરળ છે છતાં અલૈાકિક લાભને આપનારી છે. તાેપણ ખેદની વાત એ છે કે અસંખ્ય ભણેલાં ગણેલાં સ્ત્રીપુરુષાે તેનાથી થતા લાભ વિષે અજ્ઞાન છે અને કેટલાક જાણે છે તેઓ પણ આ ક્રિયાનાે લાભ લેવા જેટલી કાળજી અને ચિવટ ધરાવતા નથી. ઘણા મનુષ્યાે એવી પણ શંકા ઉઠાવે છે કે આટલી સરળ અને સાદી ક્રિયાથી આવા અનહદ લાભ થાય ખરા ? એનાે ઉત્તર અમે એટલાેજ આપીએ છીએ કે કરાે અને જુઓ. તંદુરસ્તી મનાેબળ વગેરે સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓ તમને વરવા માટે હાથમાં વરમાળ લઇ ઉભી છે. જરા ડાેક નમાવશાે.

---

# પ્રકરણ ૧૩ મું.

## પ્રણવસ્વરૂપ.





આપણાં દરેક મંત્રમાં પ્રથમ ૐ શબ્દ આવે છે. દાખલા તરીકે ૐ નમઃ શીવાય ૐ નમઃ ભગવતે વાસુદેવાય આ પ્રમાણે દરેક મંત્રમાં પ્રથમ ૐ અગ્રસ્થાને આવે છે તેનું કારણ શું હશે એવાે કેટલાક મનુષ્યાેના અંતઃકરણમાં વિચાર ઉઠે છે તેથી અત્ર તે સંબંધી વિવેચન ટુંકમાં આપવામાં આવે છે.

પ્રત્યેક નદીનું મુખ જેમ સમુદ્ર પ્રતિ હોય છે તેમ પ્રત્યેક પ્રાણી પદાર્થની ઉત્પતિ ૐ માંથીજ થએલી છે. આ વિશ્વના ઉપાદાન કારણરૂપ ૐ શબ્દજ છે. તે પરમાત્માનુંજ સ્વરુપ છે અને તેમ હોવાથીજ પ્રત્યેક મંત્રના આરંભમાં તેને યોજવામાં આવે છે.

આપણે પાણી ઉનું કરીએ છીએ તે વખત દેગડામાંથી નીકળતી વરાળ આપણને સામાન્ય સરખી ભાસે છે પણ તેજ વરાળને જ્યારે યંત્રદ્વારા એકઠી કરી તેનો વિધિ પૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે આશ્ચર્યકારક કામો કરે છે. આજ પ્રમાણે એ શબ્દ આપણને ઉપરથી નાનો અને સામાન્ય સરખો જણાય છે પણ તેનું સ્વરુપ અદ્‌ભુતજ છે.

જેના સ્વરુપને અગમ્ય અગોચર **नेति नेति** કહીને શાસ્ત્ર શ્રુતિ વિરામ પામ્યાં છે તેવા ૐ ના સ્વરુપને આ સામાન્ય લેખીનીથી આલેખવાનું કામ કેટલું દુષ્કર છે તે સહજ પ્રતિત થઇ શકે છે. જે કાંઇ છે તે સર્વ ૐ માં છે. આપણે તેના પ્રત્યેક શબ્દનું પૃથક પૃથક નિરૂપણ કરીએ.

अ=વૈશ્વાનર, જાગ્રત, બ્રહ્મા, ઋગવેદ, સૂર્યમંડળ, પૃથ્વી, સત્વ ગાર્હપત્ય, **सत्.**

उ=તૈજસ, સ્વપ્ન, વિષ્ણુ, યજુર્વેદ, ચંદ્રમંડળ, અંતરીક્ષ, રજ, દક્ષિણાગ્નિ, **चित्.**

म=પ્રાજ્ઞ, સુસુપ્તિ, રૂદ્ર, સામવેદ, અગ્નિ, સ્વર્ગ, તમ આહવનિય, **आनंद.**

ँ=ઇશ્વર, તૂર્યા, મહેશ્વર, **सच्चिदानंद.**

આ પ્રમાણે પ્રણવ એ સર્વનું મૂળ હોવાથીજ તેનો પ્રત્યેક

મંત્રના આરંભમાં ઉપયેાગ થાય છે. મંત્રનું સામર્થ્ય એથી અત્યંત વૃદ્ધિંગત થાય છે.

જમીનમાં જેમ બાજરી અથવા જુવારનેા એક દાણેા રેાપવામાં આવતાં પરમાત્મસત્તા આપણને તેના અનેક દાણા આપે છે તેમ પ્રત્યેક મંત્રના આરંભમાં ૐ શબ્દને યેાજવાથી તેનું ફળ અનેક ઘણું મળે છે.

ૐ એ પરમ પવિત્ર શબ્દ હેાવાથી તેનેા ઉચ્ચાર ફક્ત બ્રાહ્મણેાથીજ થઈ શકે છે. અન્ય વર્ણને તેનેા અધિકાર નથી એટલે તેમણે તેા સાદા મંત્રાેજ બેાલવા જરૂરના છે.

---

## પ્રકરણ ૧૪ મું.

## મંત્ર એટલે શું ?



મંત્ર એટલે શું? વેદ અને શ્રુતિના અમુક નિયત કરેલા શબ્દાેને મંત્ર કહેવાય છે. મનન કરનારનું ત્રાણ કરવું અર્થાત્ કલ્યાણ કરવું એ મંત્રનેા સરળમાં સરળ અર્થ છે.

નાની સરખી વિજળીની પેટી શરીરને લાગતાં અણુએ અણુમાં ઝમઝમાટ ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેમ નાના સરખા મંત્રના શબ્દાેમાં એવું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તેનેા જપ કરવાથી ત્રિવિધિ ઉન્નતિ થાય છે. પરંતુ તે સાથે એટલી સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે કે તે જપ બરાબર વિધિપૂર્વક થવેા જોઇએ. વળી તે બરાબર શુદ્ધ શબ્દાેમાં

બોલાયલો હોવો જોઇએ. અશુદ્ધ શબ્દોમાં અર્થાત્ જે મંત્ર હોય તે બોલવામાં કાંઇ ભૂલ થતી હોય તો તેનાથી ફળ સિદ્ધિને બદલે ઉલટો ગેરલાભ થાય છે. આ સમગ્ર વિશ્વ વાતાવરણથી ભરેલું છે. તેમાં આપણે જે બોલીએ છીએ તેની અસર થરકારારૂપે થઇ આપણા પ્રતિજ આવે છે. આપણે જેવું જેવું બોલીએ તેવી તેવી અસર ગુપ્ત રીતે આપણા ઉપરજ થવાની. અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો આ ગુપ્તમાં ગુપ્ત અને સત્ય નિયમ છે. કૂવાની અંદર મોં રાખીને બોલતાં પ્રતિધ્વનિ પાછો તેવોજ થાય છે તજ પ્રમાણે આપણા શબ્દોની અસર પણ આ ઉપરજ થાય છે. ગુપ્ત રીતે નિરિક્ષણ કરીને જોતાં તેની ખાત્રી થયા સિવાય રહેશે નહિ. વ્યવહારમાં પણ સામાન્ય રીતે જો તમે કોઇને સરળ શબ્દોમાં પ્રેમથી બોલાવશો તો તે પણ તમને પ્રેમથીજ ઉત્તર આપશે અને જો તમે કોઇને ક્રોધથી બોલાવશો તો તે પણ ક્રોધથીજ બોલશે.

મંત્રનો જપ કરતી વખત આપણે તેમાં સંપૂર્ણ રસ હોવો જોઇએ. રસ અર્થાત્ પ્રેમ વગર જપેલા મંત્રથી ફળસિદ્ધિ થતી નથી. વળી મંત્રનું સ્વરૂપ આપણી વૃત્તિમાં બરાબર ખડું હોવું જોઇએ. એ સ્વરૂપ સમજ્યા વગર માત્ર મહોડેથી બડબડાટ કરી જપેલા મંત્રનું પણ કાંઇ ફળ નથી. હવે આપણે મંત્રના સંબંધમાં અધિક વિચાર કરીએ, જે મંત્રમાં એક અક્ષર હોય છે તેને પીંડ કહેવામાં આવે છે. ત્રણ અક્ષરવાળા મંત્રનું કર્તરી એવું નામ આપ્યું છે. ચારથી નવ અક્ષર સુધીના મંત્રને બીજ મંત્ર કહેવામાં આવે છે અને તેનાથી દશથી વીશ સુધીનાને મંત્ર કહેવાય છે અધિક અક્ષર વાળા મંત્રને માલા એવું નામ અપાય છે. પીંડ, કર્તરી, બીજ મંત્ર અને માલા, આ સંબંધમાં પ્રાણાયામ કરનારે ખાસ વિચાર કર-

વાનો છે અર્થાત્ શ્વાસનું રોકાણ કરતી વખત પ્રથમ પીંડ મંત્ર બોલતાં જેટલો સમય લાગે તેટલો વખત પૂરક કરવો. પછી એ કળા બરાબર સિદ્ધ થાય ત્યારે કર્તરી મંત્ર બોલતાં જે સમય જાય તેટલા સમય સુધી પૂરક કરવો. તેનાથી અધિક કુંભક કરવો અને છેવટે રેચક કરવો આ પ્રમાણે પ્રાણાયામમાં પ્રાણનો નિરોધ કરવા માટે ઉત્તરોત્તર વધતા જવું. તેનાથી નાડીઓની શુદ્ધિ બરાબર રીતે થાયછે.

શ્રીઁ હ્રીઁ ૐ ઇત્યાદિ મુખ્ય મંત્રો છે. જેમ નદીઓનું જળ સમુદ્રમાં આવી એકત્ર થાય છે તેમ આ શબ્દોમાં સઘળા મંત્રનું રહસ્ય ગુપ્ત રીતે આવી જાય છે દરેક મંત્રોમાં આ બીજ રૂપ છે, એટલે દરેક મંત્રની પૂર્વે આ ત્રણમાથી ગમે તે એક અક્ષરનું સ્થાન હોય છેજ. આ મંત્રની અધિષ્ઠાત્રિ દેવી અનુક્રમે લક્ષ્મી, માયા, અને બ્રહ્મ શક્તિ છે.

આ ત્રણ બીજ મંત્રમાં આપણે ૐ નું કાંઇક અંશે વિવેચન કરીશું.

ૐ એ આદિ અનાદિ શબ્દ છે. સૃષ્ટિ જ્યારે અવ્યક્ત રૂપમાં હતી ત્યારે પણ ૐ નું અસ્તિત્વ હતું કેમકે તે પરમાત્માનુંજ સ્વરૂપ છે. હવે જ્યારે એ સ્વરૂપનું આપણે સ્મરણ કરીએ ત્યારે આપણને અગણીત લાભ થાય તેમાં શી નવાઇ યોગતત્વોપનિષદ્ માં કહેવામાં આવ્યું છે કે,

मनना[illegible]णनाश्चैवं मद्रूपस्याव[illegible]धनात् ।
[illegible]ते ब्रह्मन्मदधिष्ठानतोऽपिवा ॥
[illegible]लत्वात्सर्वमंत्राणां मूलाधार समुद्भवात ।
[illegible]लस्वरुपलिंगत्वान्[illegible]ल मन्त्र इति स्मृतः ॥

અર્થ:—પ્રણવનું મનન કરવાથી આપણું રક્ષણ થાય છે. તથા આપણા સ્વરૂપનું ભાન થાય છે. વળી આ મંત્ર સર્વ મંત્રોના મૂલભૂત છે સ્વરૂપ અધિષ્ઠાનમાં તેનો ઉદય થઇ મૂલાધારમાંથી તેનો ધ્વનિ સ્ફુરી પરમાત્મ સ્વરૂપને સૂચન કરે છે અને તેથી આ સર્વ મંત્રોમાં મૂલમંત્ર છે. આને માટે અધિક વિવેચન કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે "મૂલાધારથી સ્વાધિષ્ઠાન પર્યંત મૂલમંત્ર ગતશબ્દ બ્રહ્મનો ઉન્મુખી ભાવ થવો તેને યોગશાસ્ત્રમાં મંત્રોદ્‌ભવ થવો એમ કહે છે. આ મંત્રોદ્‌ભવ અથવા અંકુરને કેટલાક લોકો દેહસ્થ જ્યોતિર્લિંગ પણ કહે છે. તેનું પ્રતીક અથવા સંકેતરૂપ ચિન્હ ત્રિકોણસ્થ બિંદુ ગણવામાં આવે છે △ આ બિંદુ મૂલમંત્રનું પ્રતીક અથવા બોધકરૂપ છે. અને તેને ઉપાસના શાસ્ત્રમાં યંત્ર એવું નામ અપાય છે.

મૂલમંત્રનો જપ કરતાં જ્યારે તે પસ્યંતિરૂપે પરિણામને પામે છે. ત્યારે તે મંત્ર માતૃકાના વર્ણરૂપે પ્રતીત થાય છે. અર્થાત્ બિંદુ સાથેના ત્રિકોણમાં મૂલાધારમાં તેના ચતુર્દલમાં व, श, ष, અને स એ વર્ણધ્વનિ સ્ફુરે છે. અને તે તે અક્ષરો પ્રતીકરૂપે પસ્યંતી વાણીમાં જાય છે. વળી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં ब, भ, म, य, र, ल એ છ વર્ણના ધ્વનિઓ અને તેના અક્ષરોરૂપ પ્રતીકો ઉદય થાય છે. આ બે ચક્રોના ચાર અને છ વર્ણો સાથે દશ અધિક વર્ણનો વિસ્તાર મણિપૂરના દશ દલમાં ड થી फ સુધીની માતૃકાઓમાં થાય છે. દશદલ, મૂલાધાર અને સ્વાધિષ્ઠાનના સંપુટો મળી બાર કલાવાળા અનાહતચક્રના બાર દળમાં क થી ट સુધીની બાર માત્રકાઓ વાચ્ય વાચકરૂપે અર્થાત્ ધ્વનિ અને વર્ણરૂપે પ્રકટ થાય છે. ત્યાંથી ઉપરના ભાગમાં કંઠસ્થ વિશુદ્ધ ચક્રના ષોડશદલમાં સોળ अकारादि સ્વરોની

માતૃકાઓ વાચ્ય વાચકરૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે અને એમાં મૂલાધાર સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર અને અનાહત એ ચાર ચક્રો માતૃકાસહિત, અને અનાહત ચક્રની ચઢતા ક્રમની બાર માતૃકાઓ મળી સેાળ શક્તિએા અકારાદિ સેાળ સ્વરના પુરૂષભાવ સાથે સંયુક્ત થાય છે અને ત્યારપછી કંઠદેશમાં માતૃકાઓ મધ્યમાનું રૂપ પકડે છે. અને મુખના એાષ્ટ, તાલુ આદિ વાણી સ્થાનોને ક્ષેાભ આપી વૈખરી વાણીરૂપે અન્ય સમજે એવી રીતે ધ્વનિ પ્રકટ થાય છે. આ મૂલમંત્રનેા વિકાસક્રમ અંહિ સુધી આકાશગામી થતેા નથી. પણ મુખમાં આવ્યા પછી મૂર્ધાના નભો માર્ગમાં પ્રવેશ થતાં આજ્ઞાચક્રના બે દલમાં ह અને क्ष અથવા પ્રકારાન્તરે हंसः એ રૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે. અને આ પ્રમાણે મૂલ પ્રણવમંત્ર પચાસ માતૃકાનારૂપે મૂલાધારાદિ ૭ ચક્રમાં પૃષ્ઠ દંડના વંશમાં થઇ સહસ્ત્ર દલમાં ઉર્ધ્વગામી થાય છે. અને ત્યાં અજપા ગાયત્રીરૂપે પ્રણવધ્વનિ सोऽहम તે પરમાત્મા હું છું આ ભાવના સ્ફેારક દિવ્યનાદના અખંડ ગુંજનમાં स અને ह રૂપ વ્યંજનોને લેાપ થતાં એાંકારરૂપે અણુંઅણુમાં પ્રસરી રહે છે. મંત્રનેા આ દિવ્ય પરિણામ પ્રકટ થતાં વાચ્ય વાચકભાવ લુપ્ત થાય છે. શિવશક્તિનેા અખંડ યેાગ સિદ્ધ થાય છે અને તે મંત્ર સિદ્ધ થયેા ગણાય છે," તથા પ્રણવમંત્રનેા મૂલાધારમાં બીજરૂપે અધિવાસ થવેા. તેનેા નાદરૂપે અનાહતમાં ક્રમશઃ પરિણામ થવેા. તેનેા પચાસ માતૃકારૂપે છ ચક્રોમાં શાખા પ્રશાખારૂપે વિસ્તાર થવેા અને અંતે નભોમાર્ગમાં થઇ સહસ્ત્રદલપદ્મમાં પુનઃ સમરસ્તભાવે અજપા ગાયત્રીના દિવ્યનાદરૂપે અભિવ્યક્ત થઇ જીવનું વાસ્તવ શિવરૂપ થવું આ મંત્ર જપનું સુક્ષ્મ રહસ્ય છે.

મંત્ર તથા પ્રણવ સ્વરૂપનું કાંઇક અંશે વિવેચન આપણે આ પ્રમાણે કર્યું પણ હજી તેને થેાડા વધારે વિવેચનની અપેક્ષા છે. મંત્ર સ્વરૂપનું વર્ણન તેા જોકે આટલા વિવેચનથી સદ્વિવેકી વાંચકોના લક્ષમાં આવ્યું હશે. પણ પ્રણવ સ્વરૂપના વર્ણન માટે તેા વિવેચનની જરૂર હજી પણ બાકી રહી છે. અને હવે તે કરવામાં આવે છે.

પ્રણવ ૐ શબ્દ ત્રણ અક્ષરનેા બનેલેા છે. अ उ म આ ત્રણ મળીને ૐ થાય છે. તેમાં પ્રથમ अ જાગ્રતનેા સાક્ષી (અભિમાની) વિશ્વરૂપ છે. उ સ્વપ્ન સાક્ષી તૈજસનેા વાચ્ય છે. અને म સુષુપ્તિનેા સાક્ષી પ્રાજ્ઞરૂપ વાચ્ય છે. પ્રણવના જેમ અક્ષર ત્રણ છે તેમ તેના અર્થ પણ છે. તેને કેટલાક અક્ષરરૂપ કહે છે તેા કેટલાક પાદરૂપ પણ કહે છે. આ ત્રણે અક્ષરેા દેવ રૂપજ છે. તેમાં પ્રથમ अकार જાગ્રતના અભિમાની વિશ્વરૂપ તથા બ્રહ્મરૂપ કહેવાય છે. उ સ્વપ્નના અભિમાની તૈજસરૂપ તથા વિષ્ણુરૂપ કહેવાય છે. અને છેવટનેા म સુષુપ્તિના અભિમાની પ્રાજ્ઞરૂપે તથા શંકરરૂપ કહેવાય છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, અને સદાશિવ એ ત્રણ દેવેાના સ્વરૂપ રૂપ જો કંઇ હેાય તેા તે ૐ કારજ છે. યેાગશાસ્ત્રમાં આને લીધેજ तस्य वाचकः प्रणवः પરમાત્મ સ્વરૂપનાં વાચકરૂપ પ્રણવ છે માટે तज्जपस्तदर्थ भावनम् પ્રાણાયામમાં ધ્યાન સમાધિ કરતી વખત પ્રણવનું ધ્યાન ધરવું એમ કહેવામાં આવ્યું છે. છાંદેાગ્ય ઉપનિષદ્‌ના ॐकार पूर्वंहि योगोपशातनं यानि नित्यानिकर्माणि ઇત્યાદિ વચનેા પણ આના સમર્થનરૂપ છે.

સૂર્ય એક હેાવા છતાં તે જુદા જુદા ઘટમાં પ્રતિબિંબત થાય છે. અને જોનાર દરેક ઘટમાં તેના પ્રતિબિંબને જોઇ શકે છે, તેમ

ૐ શબ્દ એક છે છતાં તેનું સિદ્ધાંતકારોએ જુદા જુદા સ્વરૂપમાં વર્ણન કર્યું છે. સાત વર્ણન તેમાં સાત સિદ્ધાંતકારોએ આપ્યાં છે તે તેમાં મુખ્ય છે. અને એ વર્ણન પ્રમાણે કરવા જતાં ૐની ઉપાસનાના ૬૩ પ્રકાર છે.

૧ હિરણ્યગર્ભ, ૨ કપીલ, ૩ અપાંતરતમમુનિ, ૪ સનત્કુમાર, ૫ બ્રહ્મનિષ્ઠ, ૬ પાશુપત શૈવ. ૭ પંચરાત્ર આ સિદ્ધાંતવાદીઓ તરફથી તેના મુખ્ય મુખ્ય સિદ્ધાંતો સ્થપાયા છે. જીજ્ઞાસા ખાતર આપણે તેમાંથી બે ત્રણનું અલ્પ વિવેચન કરીએ.

હિરણ્યગર્ભ સિદ્ધાંત પ્રમાણે ૐકારને ત્રણ માત્રા, ત્રણ બ્રહ્મ, અને ત્રણ અક્ષરરૂપ જાણીને તેની ઉપાસના કરવી. તેમાં અગ્નિ, સૂર્ય, અને વાયુ એ પ્રણવની ત્રણ માત્રાઓના સ્વરૂપ છે. ઋગ, યજુ અને સામ એ ત્રણ પ્રણવના ત્રણ બ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે અને अ उ म એ ત્રણ અક્ષરો એ પ્રણવના ત્રણ અક્ષરરૂપ છે. આ બાબતને પછીથી આપણા શરીર ઉપર લાવતાં તેઓ જણાવે છે કે તેમાં જે અગ્નિરૂપ માત્રા જણાવી છે. તે જીવરૂપ છે અને તે વૈશ્વાનરરૂપે થઇ સર્વ પ્રાણીઓના દેહમાં અભિમાની વિશ્વરૂપે સ્થિત છે. વાયુમાત્રા એ હિરણ્યગર્ભ ઇશ્વરરૂપ સર્વ પ્રાણીઓના દેહમાં તૈજસરૂપે સ્થિત છે. આ પ્રમાણે ૐકાર સ્વરૂપનું વર્ણન આપી તેની ઉપાસના કરનાર મોક્ષને પામે છે એમ જણાવે છે.

ભગવન કપિલદેવ ૐ કારને વ્યક્ત, અવ્યક્ત, અને જ્ઞેય રૂપ, સત્વ, રજસ, અને તમસ રૂપ અને મન બુદ્ધિ અને અહંકારરૂપે જણાતી સર્વનું મૂળજ પ્રણવ છે એમ સિદ્ધાંત પ્રતિપાદન કરે છે.

જ્ઞાનના ત્રણ પ્રકાર છે. ૧ વ્યક્ત, ૨ અવ્યક્ત, અને૩ જ્ઞેય.

" પંચભૂત અને તેના કાર્યરૂપે સ્થુલ પ્રપંચ સમસ્ત વ્યક્ત જ્ઞાન કહેવાય છે. પ્રકૃતિ મહતત્વ, અહંકાર તથા શબ્દ તન્માત્રાદિ રૂપ પંચ સુક્ષ્મભૂત એ આઠ અવ્યક્ત પદાર્થનું જ્ઞાન તે અવ્યક્ત જ્ઞાન કહેવાય છે, તેમજ તે સર્વમાં પ્રકૃતિ કેવલ કારણ છે અને બીજાં મહદાદિ સપ્ત પ્રકૃતિની વિકૃતીરૂપ હોવાથી કાર્યરૂપ છે તે સર્વનું જ્ઞાન તે પણ અવ્યક્ત જ્ઞાન કહેવાય છે. અને કાર્ય કારણભાવથી રહિત કેવલ સાક્ષી નિર્વિકાર, કૂટસ્થ, ઉદાસી તત્વનું જ્ઞાન તે જ્ઞેય જ્ઞાન કહેવાય છે. આ ત્રણે જ્ઞાનનું સ્વરૂપ પ્રણવમાં અંતગત રહેલું છે તે જાણીને તેની ઉપાસના કરનાર કૃતકૃત્ય થઇ રહે છે. અપાંતરતમ મુનિ પોતાના સિદ્ધાંતમાં ૐ કારના ત્રણ મુખ ગાર્હપત્ય, દક્ષિણાગ્નિ અને આહવનિય રૂપ જણાવે છે. તેના અર્થાત્ પ્રણવના ત્રણ દેવતા બ્રહ્મા વિષ્ણુ અને મહેશ્વર છે અને તેનું પ્રયોજન ધર્મ, અર્થ અને કામને સાધી આપવાનું છે.

અગ્નિના ત્રણ પ્રકાર જે ગાર્હપત્ય, દક્ષિણાગ્નિ અને આહવનિયરૂપ જે કહેવામાં આવ્યા છે. તેનું સ્વરૂપ વૃત્તિમાં આવે તે અર્થે કાંઇક અંશે સમજાવવાની જરૂર છે.

ગૃહસ્થાશ્રમમાં રસોઇઆદિ કરી અન્ન પકવવા માટે જે અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તેને ગાર્હપત્ય અગ્નિ કહેવામાં આવે છે. અગ્નિહોત્રાદિના કામ માટે જે અગ્નિ હોય છે તેને દક્ષિણાગ્નિ કહે છે. પુરૂષ જ્યારે લગ્ન સંબંધથી જોડાય છે ત્યારે જે અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તેનું વેદ વિધિથી સ્થાપન કરી જીંદગી સુધી તેનું રક્ષણ કરવાનું છે. આ અગ્નિનુંજ નિત્ય અગ્નિહોત્રાદિમાં પુજન કરવાનું હોય છે. તથા મરણ પછી શબના દહન માટે એ

પવિત્ર થએલો અગ્નિજ વાપરવાનો હોય છે. અને આ અગ્નિજ દક્ષિણાગ્નિરૂપ છે. કાંઇ સામાન્યતઃ ચૂલામાંથી દેવતાના કોયલા લઇ તેમાં હોમ કરી તે અગ્નિને દક્ષિણાગ્નિરૂપે માની શકાય તેમ નથી. પણ પૂર્વે જણાવ્યું તેમ વિધિપુરઃસર લગ્ન વખતથીજ સ્થાપેલો અગ્નિ એ દક્ષિણાગ્નિ છે.

વિધિપુરઃસર સ્થાપેલા આ દક્ષિણાગ્નિમાં દેવતા તથા પિતૃઓને ઉદ્દેશી હોમ કરવામાં આવે છે તે અગ્નિ આહવનિય કહેવાય છે. આહવનિય અગ્નિમાં હોમ કરવાથી મેઘ ઉત્પન્ન થાય છે મેઘથી અન્ન અને અન્નથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે એટલે તે ઉત્પતિજનક છે. પિતૃઓ તથા દેવતાઓને યજ્ઞ હોમ તથા શ્રાદ્ધાદિથી સંતોષવામાં આવે છે તો કુલની વૃદ્ધિ થાય છે એમ પણ આપણા શાસ્ત્રેમાં આ હેતુને લઇનેજ પ્રતિપાદન થયું હશે.

આ ત્રણ પ્રકારના અગ્નિ સ્વરૂપ પ્રણવમાં ગુપ્ત રહેલાં છે તેથી તેની ઉપાસના કરનાર પોતાના ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ પર્યંતના ચાર પુરૂષાર્થ સિદ્ધ કરે છે. પ્રતિત થતું આ આખું વિશ્વ એ વસ્તુતઃ પ્રણવરૂપજ છે. કોઇ એને પરમાત્મરૂપ જણાવે છે, પણ એ બેમાં કશો ભેદજ નથી. ૐ શબ્દજ પરમાત્મ વાચક છે.

ૐ શબ્દનો શો અર્થ રહેલો છે તથા તેનું સ્વરૂપ શું છે તે તો આપણે જાણ્યું. હવે કર્તવ્ય શું બાકી રહે છે ? એકજ અને તે એજ કે આપણે તેનામાં તન્મય થઇ જવું. આપણે પોતેજ એ રૂપ છીએ એ પ્રબળ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવું. અને શું તમે એમ ધારો છો કે આ માનવું સહજપણ ખોટું છે ? ના કદી નહિ. વેદાંતશાસ્ત્રના તેમજ તમામ ઉપનિષદોના પુસ્તકોમાં પોકારી પોકારીને લખ્યું છે કે **तत्वमसि** તમેજ તે રૂપ છો.

આપણે જ્યારે પ્રણુવ શબ્દનું એકાગ્રતાપૂર્વક ધ્યાન કરીએ છીએ. અને તેમાં આપણી એકાગ્રતા જેમ જેમ દૃઢ થતી જાય છે, તેમ તેમ તેના પ્રમાણુમાં આપણુને બહારના આવરણો જેને સરળ શબ્દોમાં માયા કહેવામાં આવે છે તે દુઃખ આપી શકતા નથી. भिद्यते हृदय ग्रंथिः એ વચન પ્રમાણે હૃદયની સર્વ ગ્રંથીઓ ભેદાય છે. આવી સ્થિતિમાં જે પ્રજ્ઞાને માટે જે બુદ્ધિ સંપત્તિને માટે તમે આમતેમ વલખાં મારતા હતા તે પતંગીઆની માફક તમારા પ્રતિ આકર્ષાતી ચાલી આવેછે. મનુષ્ય દેહમાં તમે ખરેખરા સિદ્ધજ બની રહેા છેા.

પ્રણુવ શબ્દનું મહાત્મ્ય કેટલું બધું છે. હિંદુસ્તાનમાં હિંદુઓ ઘણા ઘણા ધર્મ પાળે છે પણ તે સર્વ ધર્મોમાં ૐ ને ઉંચી પદવી અપાય છે. મૂર્તિને નહિ માનનાર આર્યસમાજી પણ તેનું પોતાના ગ્રંથમાં આરંભમાં પ્રતિપાદન કરે છે. વાણીની ઉત્પત્તિરૂપ એ શબ્દ છે તેમજ વાણીની સમાપ્તિ થાય છે ત્યારે પણ એ શબ્દ બોલાય છે. આપણાં ઉપનિષદો તથા પુરાણોના પુસ્તકોના આરંભમાં हरि ૐ એ શબ્દ અને અંતમાં इति ૐ એ શબ્દ જોવામાં આવે છે. હિન્દુ લોકો મુસલમાન લોકો અને ક્રિશ્ચિયનો પણ પોતાના ગ્રંથમાં અંત વખતે ઍમેન શબ્દ મૂકે છે. ઍમેનમાંથી અપભ્રંશ થઇને આમીન શબ્દની ઉત્પત્તિ થઈ છે. અને આ પ્રમાણે ૐ શબ્દની સર્વ વ્યાપકતા સર્વ સ્થળમાં છે.

આ સર્વવ્યાપી ૐ શબ્દનું ધ્યાન કરતા કરતા જ્યારે આ-પણે તેમાં લિન થઇએ છીએ ત્યારે આપણુને અનુભવ થાય છે કે તે સ્વરૂપ આપણે પોતેજ છીયે. તળાવની અંદર સૂર્યનું પ્રતિબિંબ

પડે છે અને એક ઘટની અંદર પણ પડે છે. આ બે પ્રતિબિંબો જુદાં છે પણ તે એકજ સૂર્યનાં છે તે પ્રમાણે આપણે પણ પ્રણવના પ્રતિબિંબ રૂપજ છીયે. અને પ્રતિબિંબની ઉત્પત્તિ બિંબમાંથી થતી હોવાથી આપણે પણ વસ્તુતઃ પ્રણવરૂપજ છીયે.

આપણું કર્તવ્ય એકજ છે અને તે એકે જેમ બને તેમ આ સ્વરૂપમાં આપણી એકાગ્રતા સિદ્ધ કરી તેમાં તન્મય થઇ જવું. અનેક અનેક જન્મથી આપણે દુઃખ ભોગવતા આવ્યા છીયે. દુઃખથી કંટાળ્યા હોય ત્યારે હવે તેનાથી મુક્ત થવાનો ઉપાય જાણ્યા છતાં તેમાં પડી રહેવું એ શું આપણા મનુષ્યપણાને છાજે છે. उत्तिष्ठित जाग्रत–प्राप्य वरान् निबोधत આ વચન પ્રમાણે ઉઠો જાગ્રત થાઓ અને તમારા કર્તવ્યને કરો એના સિવાય नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय એક પણ બીજો ઉદ્ધારનો અને દુઃખથી મુક્ત થવાનો માર્ગ નથી.

પૂર્વકાળમાં તેમજ અર્વાચીન કાળમાં જે જે મોટા પુરૂષો થઇ ગયા છે તેમણે પણ પોતાની મોટાઇ શામાંથી મેળવી છે. પોતાના આત્મારૂપી ૐ નું ધ્યાન કરવાથીજ પોતાના અભિમાનને ભૂલી તેમાં સ્થિર થવાથીજ તેમને તે મળી છે. લોર્ડ ટેનિસન જ્યારે પોતાના લોર્ડપણાને ભૂલી, પોતાના અહંભાવને વિસારી કાવ્ય લખતો ત્યારે તે ખરેખરા ભાવપૂર્વક લખાતાં હતાં અને ત્યારપછીજ તે કવિ ટેનિસન એમ ગણાતો થયો. આ પ્રમાણે સર્વ પ્ર.ારની નૂતનતાનું મૂળ ૐ શબ્દમાં રહેલું છે. તેના સ્વરૂપ સંબંધમાં જ્યારે જ્યારે વિવેચન કરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યારે કંઇ કંઇ રહસ્યાત્મક નવીનતાજ જણાય છે, સમુદ્રમાં એક મોજું આવે છે તે પછી બીજું બીજા પછી ત્રીજું એ પ્રમાણે મોજાંની પરંપરા ચાલ્યા કરે છે. અને જોનારને

તે નવીન રૂપેજ જણાય છે તેજ પ્રમાણે ૐના સંબંધમાં પણ છે.

શબ્દ એ બે પ્રકારના છે. આપણે સરળતા ખાતર એકને વર્ણાત્મક અને એકને ધ્યાનાત્મક શબ્દ કહીશું. વર્ણાત્મક શબ્દ એટલે જે બોલવાથી આપણે જે બોલતા હોઇએ તેનું ભાન લેખાદિ દ્વારા અન્યને સમજાવવું. ધ્યાનાત્મક શબ્દનો એથી તદન જુદો પ્રકાર છે. એકલું વર્ણન કરવાથી તે લક્ષમાં આવતો નથી તેને માટે અનુભવની જરૂર છે. દૃષ્ટાંત તરીકે હસવું, રડવું. આ શબ્દોનો ભાવ જે મનુષ્યને તેની ખબર ન હોય એવાને લખવાથી બરાબર સમજાવી શકાશે નહિ, પણ પ્રત્યક્ષ રીતે હસીને અથવા રડીનેજ સમજાવી શકાશે. સંગીત એ પણ ધ્યાનાત્મક શબ્દોનું હોય છે. એમને એમ સંગીતના શબ્દો વાંચી જવાથી તેની અસર થતી નથી પણ જ્યારે તે સાંભળવામાં આવે છે ત્યારેજ થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રતિપાદન કરી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ૐ તે પણ એક ધ્યાનાત્મક શબ્દ છે. અને તેનો જ્યારે આપણે મોટેથી ઉચ્ચાર કરીએ છીએ ત્યારે લાભ સમજાય છે ધ્યાનાત્મક શબ્દોની અસર કેટલી બધી છે એની તમને ખબર છે? જંગલીમાં જંગલી ગણાતા વાઘ વરૂ, વગેરે પણ એનાથી વશ થઇ જાય છે. મોટા વિષધારી સર્પો પણ નાદમાં લીન થાય છે· મૃગો પણ તેનામાં લીન થઇ જાળમાં સપડાય છે. આ પ્રમાણે મનુષ્ય કરતાં ઉતરતી કોટીના પ્રાણી તથા પશુઓને પણ આ ધ્યાનાત્મક શબ્દરૂપ સંગીત પરવશ બનાવી દે છે તો મનુષ્યના ઉપર તે અસર કરે એમાં તો શી નવાઇ!

આજથી હવે એકજ કર્તવ્ય કરવા માંડો અને તે એ જ કે મોટેથી ૐ ૐ ૐ ની ગર્જના કરો. આજનોજ સમય તેને માટે

ઉપયોગમાં લો. આજે વખત નથી તે કાલે કરીશું એવો વિચાર સ્વપ્નમાં પણ આવે તો તેને કાઢી નાંખજો. તમારો એ વિચારજ તમારી ઉન્નતિના માર્ગમાં આડી ધાંચ ઉભી કરે છે. તમને જ્યારે જ્યારે એવો વિચાર આવે ત્યારે તરતજ the time to be happy is Ivow the Place to be happy is here સુખી થવાનો કાળ એ વર્તમાન કાળ છે અને સુખી થવાની જગ્યા તે પણ વર્તમાન જગ્યાજ છે. આ કહેવત યાદ કરી કર્તવ્યશીલ થાઓ. અમને અનુકૂલતા નથી. અમારી પાસે સાધનો નથી એ પ્રમાણે બોલી તમારી નિર્બળતા પ્રસિદ્ધ ન કરો. તમને નિર્બળ કરી શકે એવું તમારા પોતાના મન સિવાય કોઇજ નથી. તમારૂં મન તમારા કબજામાં હશે તો તમે નર્કને પણ સ્વર્ગ કરી શકશો. આ વાત અસત્ય નથી પણ સત્યજ છે ફક્ત તમારા મનના કબજા ઉપર અને તમારી ઇચ્છા ઉપરજ તેનો આધાર છે.

પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં થોડા સમય ઉપરજ થઇ ગયેલા પ્રોફેસર ડાર્વિન અને હુકઝલી જ્યારે મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે એક ક્રિશ્ચિયન ધર્મગુરૂએ વિચાર કર્યો કે તે લોકો ક્રાઇસ્ટ તેમજ બાઇબલને માનતા નહોતા તેથી તેમની સ્થિતિ નર્કમાં થઇ હશે. જો કે તે લોકોએ પોતાની જીંદગીમાં બીજું પાપ તો કર્યું નથી, પણ ક્રાઇસ્ટને ન માનવારૂપ મહાભયંકર પાપ તેમને હાથે થયું છે. આ પ્રકારનો વિચાર તે ધર્મગુરૂના અંતઃકરણમાં વારંવાર ઘોળાયા કરતો હતો અને અંતરમાં જે વિચાર પ્રધાનપણે હોય છે તે અનુસાર સ્વપ્ન પણ આવે છે, એ ન્યાય પ્રમાણે એક વખત આ ધર્મગુરૂને સ્વપ્ન આવ્યું કે જાણે તે પોતે મરણ પામ્યો છે, અને સ્વર્ગમાં ગયો છે.

સ્વર્ગમાં એના જેવા બીજા ઘણા મનુષ્યો હતા. સ્વર્ગના વિહાર ભુવન, બગીચા વગેરે સર્વ તેણે જોયા પછી તેના અંતરમાં ઇચ્છા થઇ કે મારા મિત્રો ડાર્વિન અને હુકઝલી પણ આ સ્વર્ગમાં આવ્યા હશે કે કેમ તેણે ત્યાં બહુ શોધ કરી પણ પત્તો ન લાગ્યો, આથી છેવટે તેણે સ્વર્ગના વ્યવસ્થાપકને પૂછ્યું. વ્યવસ્થાપકે જણાવ્યું કે તે તો નર્કમાં ગયા છે. ધર્મગુરૂને આથી દયા આવી અને કહ્યું કે મને નર્કમાં મોકલો તો એક વખત જઇ તે લોકોને હું ઉપદેશ આપું અને ક્રાઇસ્ટનું શરણુ લેવાનું કહું. તેઓ નર્કના દુઃખથી કંટાળ્યા હશે તેથી મારૂં કહેવું તરતજ માનશે. ધર્મગુરૂની આ પ્રમાણેની ઇચ્છા જોઇ વ્યવસ્થાપકે તેને નર્કમાં મોકલ્યો. નર્કમાં જવા તે રેલ્વેટ્રેનમાં બેઠો (સ્મરણમાં રાખવું કે આ સ્વપ્નજ હતું) અને ટ્રેન માર્ગ પ્રયાણ કરતી કરતી નર્કમાં આવી પહોંચી. નર્કનું સ્ટેશન આવતાં તે ઉતર્યો અને અંદર જઇને જોયું તો મોટાં મોટાં ફળદ્રુપ પ્રદેશવાળી ભૂમી, વૃક્ષો અને વેલાઓથી લચી પડેલી તેના જોવામાં આવી. મોટા મોટા કિમતી યંત્રો તેના જોવામાં આવ્યાં. આ સર્વ જોઇ તેને આશ્ચર્ય થયું કેમકે તેણે તો આ ભૂમીમાં આવી ફળદ્રુપતાની આશા રાખીજ નહોતી. વિસ્મય પામતાં પામતાં તે આગળ ચાલવા લાગ્યો ત્યાં તેને પોતાના બે મિત્રો કે જેને માટે તેમને અત્ર આવવું થયું હતું તેમનો ભેટો થયો. પરસ્પરકુશળ સમાચાર પૂછાયા પછી તે ધર્મગુરૂએ પૂછ્યું કે, આ તો નર્કભૂમી છે અને તેમાં આ પ્રમાણે ફળદ્રુપતા કેમ. મને તો આ ખરેખર સ્વર્ગ ભૂમીજ લાગે છે. ડાર્વિન અને હુકઝલીએ જણાવ્યું કે અમે જ્યારે અત્ર આવ્યા ત્યારે તો આ ભૂમી નર્કથીજ ભરેલી હતી. વળી આ જે

યંત્રો જોવામાં આવે છે તે પણ લોઢાના મોટા મોટા સ્તંભોજ હતા અને તે તપાવેલા હતા. અમે અત્ર આવી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યો આ તપેલા સ્તંભમાંથી એકના ઉપર પાણીનું સિંચન કરી ઠંડો કર્યો પછી તેની મદદથી બીજા યંત્રો ટીપી ટીપીને બનાવ્યાં. આ યંત્ર તૈયાર થયા પછી તેના સાધનથી આ નર્ક ભૂમીને ખેડી ખેડીને તેમાં બીજ વગેરે નાંખ્યા. અને અત્યારે તમે જોઇ શકો છો તેમ આ ભૂમીની સ્થિતિ અમે કરી શકયા છીએ. આ વાત સાંભળી ધર્મ-ગુરૂએ તેમની બુદ્ધિ માટે અભિનંદન આપી કબુલ કર્યું કે નર્કને સ્વર્ગની ભૂમી બનાવવાની યોગ્યતા પણ મનુષ્યના હાથમાંજ છે.

સદ્વિવેકી વાંચકોની આટલા વિવેચનથી ખાત્રી થઇ હશે કે અમારી પાસે સાધનો નથી વગેરે ફરીયાદ હવે કોઇની ચાલી શકે એમ નથી. ઢીલાઢબ થઇ પડયા ન રહો. સાધનો નથી સાધનો નથી એવી નકામી બૂમો પાડયા ન કરો. તમારા સબળ સાધનરૂપ મન તમારી પાસેને પાસેજ છે.

---

## પ્રકરણ ૧૫ મું.

### ધ્યાન એટલે શું ?



પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારને ધ્યાનની ખાસ જરૂર છે. કોઇપણ વિષય અથવા પદાર્થમાં મનને જોડવું તેને ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાન શબ્દનો સરળમાં સરળ અર્થજ આ છે.

મન એ ઘણુંજ ચંચળ છે. શાસ્ત્રમાં મનના વેગને વિદ્યુતવેગી પણ કહ્યું છે. આ ચંચળ મનને સ્થિર કરવાના સર્વોત્તમ ઉપાય તરીકે આ ધ્યાનનો પ્રયોગ આપણા શાસ્ત્રમાં યોજેલો છે. મન જેમ સ્થિર થાય છે તેમ આંતરશક્તિઓ ખીલે છે. અને તેથી ધ્યાનના સેવનથી આપણા મનને સ્થિર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે.

સ્વામી **વિવેકાનંદ** આને માટે પોતાનો અભિપ્રાય જણાવે છે કે પ્રથમ તો કોઇ એક વિષયનેજ લક્ષ કરી ધ્યાનના અભ્યાસની શરૂઆત કરવી જોઇએ. **મનમાં અનેક મંતવ્યો હોય છે તે સઘળાને છોડી એકનેજ વળગી રહેવું, એ મંતવ્યની સિદ્ધિનો રાજમાર્ગ છે.** આ પ્રમાણે કરવાને માટે ધ્યાન વખતે એક દ્રષ્ટિબિંદુ રાખવું. દ્રષ્ટિબિંદુ તરીકે શું રાખવું તેનો નિર્ણય પોતે પોતાની જાતે કરી લેવો. સામાન્યતઃ આપણે જેને ઇષ્ટ દેવ માનતા હોઇએ તેની મૂર્તિ દ્રષ્ટિબિંદુ તરીકે રાખવી વધારે ઇષ્ટ છે. મૂર્તિને ન માનનાર અને નિરાકારની ઉપાસના કરનાર મનુષ્યે પણ પ્રથમ ૐ અથવા △ ને સામે રાખી તેમાં મનને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રમાણે કર્યા સિવાય મન સરળતાથી એકાગ્ર થઇ શકતું નથી. અને ધ્યાનની કળા સિદ્ધ થતી નથી.

પોતાનો અંગત અનુભવ જણાવતા સ્વામીજી કહે છે કે હું પોતે એક કાળા બિંદુઉપર મનને સ્થિર કરતો, પછી છેવટે મન સ્થિર થતાં એ બિંદુ પણ હું જોઇ શકતો નહિ. અથવા તો સામે શું છે તે પણ સમજી શકાતું નહોતું. મનનો એવો નિરોધ થઇ જતો કે વૃત્તિનો એકે તરંગ તેમાં ઉદ્ભવતો નહિ. જાણે કે શાંત ગંભીર મહોદધિ. આ અવસ્થામાં અતિન્દ્રિય સત્યની કાંઇક છાયા

જોવામાં આવતી. મનને શાંત રાખી અંહપણાનું ભાન ભૂલી જવાથી પરમ સત્યનું દર્શન થાય છે એવી પ્રાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો તરફથી થતી વાતનું આ ક્ષણે મને સત્ય સ્વરૂપ સમજી શકાતું હતું. તે લોકો આપણા આ ધ્યાનની વિધિને જાણીને કાંઇક નવા સ્વરૂપમાં તે ક્રિયા પોતાના ગ્રંથોમાં વર્ણવે છે અને તેની ડોલરોના ડોલરો કિંમત લેછે.

પૂર્વે જણાવ્યું તેમ કોઇ એક બાહ્યવિષયને આગળ રાખી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી મન એકાગ્ર થવા માંડે છે. છતાં જેનું જે વિષયમાં મન લાગ્યું હોય તે વિષયનેજ આગળ ધરી, જો તે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે તો બહુ જલદીથી તેનું મન સ્થિર થઇ જાય. આને માટે આપણા દેશમાં શિલ્પની કેટલી બધી ઉન્નતિ થઇ હતી. પણ તે વિષયને હમણાં જવા દઇશું. અત્યારે આપણો વિષય ધ્યાનનો છે, ધ્યાન માટે બાહ્ય અવલંબન અર્થાત્ દ્રષ્ટિબિંદુ જોઇએ. પણ બધાને માટે એકજ અને સમાનજ સાધન જોઇએ એવો કાંઇ નિયમ નથી. જેને જે સાધનના અવલંબનથી ધ્યાન સિદ્ધ થાય તે સાધનની તે પ્રશંશા કરે અથવા પ્રચાર કરે તે પણ સ્વાભાવિક છે. પણ ઘણેભાગે બને છે એમ કે **બાહ્ય સાધનો મનને સ્થિર કરવાને માટે અવલંબનરૂપ છે એ વાત પાછળથી ભુલી જવાય છે, અને બાહ્ય સાધનમાંજ સર્વસ્વ મનાઈ જાય છે.**

આપણા અંતઃકરણમાં ધ્યાનનું સ્વરૂપ બરાબર સ્થિર કરવાનો માટે પ્રથમ દ્રષ્ટીને સ્થિર કરવાની જરૂર છે અને તેને લીધે પ્રતિમાઓ ( મૂર્તિઓની ) ની આવશ્યકતા સ્વીકારાઇ છે. આ આપણી આવશ્યકતા સિદ્ધ થઇ શકે તે અર્થે દરેક શહેર અને મહોલ્લાઓમાં

દેવળો સ્થપાએલાં છે. પણ આ તેના વાસ્તવ ઉદ્દેશને આજે ઘણાખરા મનુષ્યો ભાગ્યેજ જાણતા હોય છે. આજના સમયમાં ઉદ્દેશને જાણવાવાળા કોઇકજ છે બાકી દેખાદેખી બહુજ વધી ગઇ છે. વળી આ બહારની દેખાદેખીને લીધેજ આજે અન્ય પ્રતિપક્ષીઓ તરફથી આપણા દેવો તથા મૂર્તિની ટીકા નિંદા વગેરે થાય છે અને પથ્થરને પુજનાર હિંદુ લોક ઇત્યાદિ વચનોથી ઉપહાસ્ય કરે છે.

હિંદુઓ શું પથ્થરને પૂજનાર છે? ના મૂર્તિપૂજાના ખરા રહસ્યને બરાબર રીતે ન સમજનાર મનુષ્યજ આ પ્રમાણે સમજે છે; પણ તેમાં તેઓ કેટલી બધી ભૂલ કરે છે તે સમજતા નથી. હિંદુઓ પથ્થરને પૂજતા નથી પણ તેમાં રહેલા ઇશ્વરને પૂજે છે. પથ્થર જેવી જડ વસ્તુમાં પણ પરમેશ્વર રહેલા છે એવો તેનો ગુપ્ત ઉદ્દેશ છે અને એ ઉદ્દેશની છાપ અંતઃકરણમાં દિવસે દિવસે વધારે દૃઢ થતી જાય તેથી તેઓ તેને પૂજે છે. કેટલી બધી સર્વોત્તમ ભાવના? કેવો ઉચ્ચ વિચાર?

વસ્તુ સ્થિતિ વિચાર કરતાં Means સાધનોમાંજ આજકાલ મનુષ્યો અટકી ગયા છે અને ઉદ્દેશ end છેકજ વિસરાઇ ગયો છે. **ધ્યાનનો ઉદ્દેશ એકજ છે કે મનને વૃત્તિ શુન્ય કરી કોઇ પણ વિષયમાં એકાગ્ર કરવું.** મન જ્યાં સુધી કોઇપણ વિષયમાં એકાગ્ર થઇ શકે નહિ ત્યાં સુધી વૃત્તિ શુન્ય પણ થઇ શકે નહિ આ સ્થળે એક શંકા ઉઠે છે કે મનોવૃત્તિ વિષયાકાર થાય તો પછી બ્રહ્મની ધારણા કેવી રીતે થઇ શકે? તેનું સમાધાન સરળ છે કે પ્રથમ વૃત્તિ વિષયાકાર થાય ખરી પણ અંતે તો વિષયનું પણ જ્ઞાન રહેતું નથી. મહા સમુદ્રની અંદર ડુબકી મારતાં જેમ જળ વિના

કાંઇજ દ્રષ્ટિએ પડતું નથી તેમ ધ્યાનના પરિપાક સમયે તો શુદ્ધ અસ્તિ એટલુંજ જ્ઞાન પ્રવર્તે છે.

ધ્યાનની કળા બરાબર રીતે સિદ્ધ થાય છે ત્યારે તે પૂર્વે અનેક કસોટીના પ્રસંગો આવે છે. કોઇને મોટા મોટા અવાજો થતા સંભળાય છે તો કોઇને ભય લાગે છે. આ પ્રમાણેના પ્રસંગોમાં આપણે આપણા મનને યથાર્થ રીતે કેળવવું જોઇએ. આપણે આપણા મનના રાજા છીયે. મન જ્યારે જરા પણ શંકાશીલ અથવા છગડગ થાય છે તોજ તેનામાં ભયના વિચારો પ્રવેશી ભય નામના વ્યતિકરને ઉભો કરે છે. તમે તમારા મનથી નિર્ભય હો તો પછી ભયની તાકાત નથી કે તે તમારી સામે દ્રષ્ટિ સરખી પણ કરી શકે. મહા જંગલમાં જ્યાં સુધી સિંહની ગર્જના થઇ નથી ત્યાં સુધીજ શિયાળવાના સ્વર સંભળાય છે, સિંહ ગર્જન શુણીનેજ તે જ્યાં ને ત્યાં છુપાઇ જાય છે તેજ પ્રમાણે તમારા મનના સંબંધમા પણ છે. બુદ્ધદેવ જ્યારે સમાધિસ્થ થતા હતા ત્યારે અનેક પીશાચો સરૂઆતમાં તેમને કષ્ટ આપતા હતા. આ પિશાચો કાંઇ બહારના નહોતા. પણ મનની ઢીલી સ્થિતિરૂપ સંસ્કારથીજ તે છાયારૂપે બહાર પ્રકાશ પામ્યા એટલો અર્થ કરવાનો છે. મનને આપણા કબજામાં રાખીને અને તેનું સ્વરૂપ બરાબર રીતે સમજીને જ્યારે આપણે ધ્યાની કળામાં પ્રવેશીએ છીએ ત્યારે આપણે સર્વોત્કૃષ્ટ થઇએ છીએ. ધ્યાનના પ્રયોગથી મન વૃત્તિ શૂન્ય થઇ મનનો આંતર પ્રકાશ ઉઘડતા અજ્ઞાનના પડળોને પડળો દૂર થાય છે. આજે જે જગત જણાય છે તે જગત્ રૂપે નહિ પણ બ્રહ્મરૂપેજ જણાય છે, અને यं यं लोक मनसा संविभाति એ વચન પ્રમાણે જે જે લોક મનમાં પ્રતિભાસિક થાય

તે બ્રહ્મ રૂપ છે એટલો અર્થ કરવાનો છે. મનને આપણા કબજામાં રાખીને અને તેનું સ્વરૂપ બરાબર રીતે જાણીનેજ્યારે આપણે ધ્યાનની કળામાં પ્રવેશીએ છીએ ત્યારે આપણે સર્વોત્કૃષ્ટ થઇએ છીએ. ધ્યાનના પ્રયોગથી મનવૃત્તિ શૂન્ય થઇ, મનનો આંતર પ્રકાશ ઉઘડતા અજ્ઞાનનો પડળોને પડળો દૂર થાય છે. આજે જે જગત્ જણાય છે તે જગત્ રૂપે નહિ પણ બ્રહ્મરૂપેજ જણાય છે. અને જે જે લોક મનમાં પ્રતિભાસિત થાયછે તે તે લોકના દર્શન થવા લાગે છે. પછી તો તેને જે સંકલ્પ થાય તે કલ્પવૃક્ષની માફક મન સિદ્ધ કરી આપેછે. આપણા શાસ્ત્રમાં જેને સિદ્ધિ કહીછે તે તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિદ્ધિની અવસ્થામાં પણ જે સમનસ રહી શકે છે. અર્થાત્ આકાંક્ષા રહિત થાયછે તેને જ બ્રહ્મજ્ઞાન અને બ્રહ્મનિષ્ઠા પ્રાપ્ત થાય છે. અને આ પુરૂષજ જગત્‌ને વંદનીય તથા આદર્શક છે.

અહા ! ધ્યાન જેવા સરળ પ્રયોગમાં પણ કેટલું બધું ચમત્કારિક સામર્થ્ય રહ્યું છે.



## પ્રકરણ ૧૬ મું.

### યેાગના આઠ અંગેા

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि.



આ વચનમાં ભગવન્ પતંજલિ યેાગના આઠ અંગ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ નામના જણાવે છે. એક મેાટા નૃપત્તિને મળવું હેાય તેા જેમ પ્રથમ તેના હાથ નીચેના પ્રાઇવેટ સેક્રેટરીઓ પાસે જવું પડે છે પછી નૃપત્તિની મુલાકાત થાય છે. તેમ આ યેાગવિદ્યાની બાબતમાં પણ તેમાં પારંગત થવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે જે યેાગના આઠ અંગ છે તે બધાનેક્રમે ક્રમે સાધીને આગળ વધવું જોઇએ. અને તેથી આ પ્રકરણમાં તે પ્રત્યેક સંબંધી થેાડું થેાડું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

**યમ તથા નિયમ.**

યમનેા અર્થ વિવિત્ર વ્રતાદિ કરવાં તે થઇ શકે છે અને નિયમનેા અર્થ ચિત્તનું દમન કરવું તે થાય છે. આ બંને નીતિ શિક્ષણનાજ વિભાગેા છે. યેાગાભ્યાસમાં નીતિની પ્રથમ પદે જરૂર છે.

અનીતિમાન મનુષ્યને માટે તેના દરવાજા સદા કાળ બંધજ છે. નીતિની શક્તિનેા અંતઃકરણમાં નિવાસ થયા પછી જ આગળ વધી શકાય છે.

કેાઇ પણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી. સર્વ ઉપર સમાનભાવ રાખવેા. સત્ય બેાલવું. અસ્તેય અર્થાત્ જે આવી મળે તેમાં સંતેાષ રાખી કેાઇની પાસે પણ માંગવા ન જવું. સંતેાષ રાખવેા, શૈાચ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વર પ્રાણીધાન વગેરે કર્મેા નિત્યનાં જે હેાય તેને કરવાં એ યમ નિયમના સ્પષ્ટ અને સરળ સ્વરૂપેા છે.

૩ આસન.

યેાગનું ત્રીજુ અંગ આસન છે અને તેની સિદ્ધિની પણ આવશ્યકતા છે. આસન પેાતાનાથી જે ઉપર સ્થિર પણે બેસી શકાય તેજ આસન. આ સંબંધી અન્ય પ્રકરણેામાં ઘણું વિવેચન થયું છે એટલે વધારે વિવેચનની જરૂર નથી.

૩ પ્રાણાયામ.

યેાગના ચેાથા અંગ તરીકે પ્રાણાયામ છે. ચિત્તવૃતિઓનેા નિરેાધ કરી મનના સામર્થ્યને અમર્યાદિત કરી સામર્થ્ય સંપન્ન કરવાનેા તેનેા ઉદ્દેશ છે. અને આ ઉદ્દેશની સિદ્ધિ માટે શું કર્તવ્ય છે તે તેા વિસ્તારથી આ ગ્રંથના પ્રથમ તથા દ્વિતીય ભાગમાં દર્શાવાયું છે.

બરડાની કરેાડના ભાગમાં જ્ઞાનતંતુના બે નળ છે તેને આપણે ઇડા અને પીંગળા એ નાડીથી એાળખીએ છીએ. આજ જગાએ એક બીજી નાડી પણ છે તેને સુષુમ્ણા કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં રહેલી કુંડલિની શક્તિની નળીનેા એક ભાગ એની સાથે જોડાયલેા

હોય છે. પ્રાણાયામના પ્રયોગથી એ કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત થાયછે. અને એ જાગ્રત થતાં વ્યાધિ અને જરાની ભીતિ ટળે છે.

**પ્રત્યાહાર.**

યોગના પાંચમા અંગ પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ એવું છે કે આપણા મનની બહાર જનાર શક્તિઓને અટકાવી પોતામાં જ સ્થિર કરવી એને પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. અને એ પણ યોગ માર્ગમાં મહત્વનું પગથીયું છે.

**ધારણા અને ધ્યાન.**

છઠ્ઠા અને સાતમા યોગના અંગ તરીકે ધારણા અને ધ્યાનની ગણત્રી થાય છે. કોઇપણ વસ્તુને સામે રાખી ચિત્તને તથા દ્રષ્ટિને એકાગ્ર કરી રાખવી અને બહારની વસ્તુને ભૂલવી એ તેનાં સ્વરૂપ છે અને તે અત્યંત મહત્વના ફળને આપનારાં છે.

ધારણા અને ધ્યાન એ બંનેના સ્વરૂપ પરસ્પર મળતાંજ છે. મનની એકાગ્રતાનેજ તે સાધી આપેછે. અહિં તહિં ભટકી વાનરની માફક ઠેકડા મારતું મન સ્વરૂપ પ્રતિ વાળવાને આના જેવો બીજો કોઇ પણ ઉપાય નથી. મનુષ્ય જ્યારે તેનો અભ્યાસ કરેછે ત્યારે બહારની પ્રીતિ તેની ક્રમે ક્રમે ઘટે છે.

ધ્યાન એટલે કોઇ પણ વસ્તુ પ્રતિ લક્ષ રાખી તાદાત્મ્ય ભાવને પામવું. બહારની વસ્તુને ભૂલી તે લક્ષમાં રાખેલી વસ્તુ પ્રતિ એકાગ્ર થવું. જ્યારે આ પ્રમાણે આપણે એકાગ્ર થઇએ છીએ ત્યારે જ અદ્ભુત સામર્થ્ય પ્રકટે છે. આ સિવાય ધ્યાનના સંબંધમાં કહેવા જેવું ઘણું છે અને તે 'ધ્યાન એટલે શું?' એ પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે.

**સમાધિ.**

ધારણા અને ધ્યાનની સિદ્ધિ કાળ પછી સમાધિ એ યોગનું આઠમું અને છેલ્લું પગથીયું છે. જ્યાં મન અને વાણીની ગતિ પણ સ્થિર થાય છે, ત્યાં સમાધિના પ્રયોગથી યોગી પોતાના આત્માને મોકલી શકે છે. આત્મામાં રહેલાં અનેરાં ગુપ્ત સામર્થ્યોનો પણ સમાધિમાં ઉદય થાય છે. મતિમાં ન સમજાય તેવાં રહસ્યો એની મેળે સરળ થઇ જાય છે. જન્મ, જરા, અને મૃત્યુની ભીતિ ટળે છે. તે સર્વદા નવજીવન સંપન્ન રહે છે. મનની અસ્વસ્થતાનો મનના અહંભાવનો સર્વદા નાશ થાય છે. અને ચિતશક્તિમાં તે પોતાના મનને આત્માને તાદાત્મ્ય કરી શકે છે. સમાધિ સિદ્ધ થતાં શરીરના એકે એક અણુ આપણી આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તે છે. ધારણા પછી ધ્યાન અને ધ્યાન પછી સમાધિ એ ત્રણ ઉત્તરોત્તર આવે છે. આ ત્રણના એકત્ર સ્વરૂપને ' સંયમ ' એવું નામ અપાય છે.

---

## પ્રકરણ ૧૭ મું.

### મનુષ્યનું મન અને સ્વરૂપ સંબંધના કેટલાક સદ્વિચારો.



મનુષ્યમાં રહેલું મન એવું સામર્થ્ય ધરાવે છે કે તેની કલ્પના પણ કરી શકાતી નથી. સંસારમાં આવી પડતાં સુખ દુઃખનો સઘળો આધાર પણ મનની અનુકૂળ વા પ્રતિકૂળ સ્થિતિ ઉપરજ અવલંબીને રહ્યો છે. વિજળીના કરતાં પણ અધિક સામર્થ્ય મનનું છે. મનુષ્યને મનુષ્યપણામાં કે દેવ-

પણામાં રાખનાર, મનુષ્યની ઉન્નતિ અથવા અવનતિ કરનાર પણ મનજ છે. તેથી આ પ્રકરણમાં મનના સંબંધમાં કાંઇક વિસ્તારથી વિવેચનની અપેક્ષા રહે છે.

મન વસ્તુતઃ એકજ છે. પણ કાર્ય પરત્વે તેના બે ભાગ આંતર અને બાહ્ય એમ પાડી શકાય છે. આ બંને ભાગોની શુદ્ધિ રાખનાર પ્રાણી સુખદુઃખથી નિર્લેપ રહી આનંદથી પ્રાપ્ત કર્તવ્યને કરી શકે છે.

મનુષ્યે હવે દુઃખી રહેવાની જરા પણ જરૂર નથી. દુઃખના અબ્ધિમાં પડ્યા પડ્યા પોતાને હું દુઃખી છું એમ મનાવવું તમને શ્રેષ્ઠ લાગે છે કે દુઃખનો નાશ કરવા તમને સંપૂર્ણ સામર્થ્ય હસ્તગત કરવામાં આવ્યું છે તેના ઉપયોગથી સુખમાત્રના સ્વામી થઇ રહેવાનું તમને યોગ્ય લાગે છે. તમને જે ફાવે તે કરો. ઉપાય તમારા હાથમાં જ છે.

સ્પર્શમણી હાથમાં હોવાં છતાં દરિદ્રતાની બુમ શા માટે પાડવી. સૂર્યની સમીપમાં અંધકાર જેમ ટકી શકતો નથી તેમ સ્પર્શમણી પાસે હોય તો દરિદ્ર ટકતુંજ નથી. તથાપિ સૂર્યનો પ્રકાશ અંધકારને નિવારવા સંપૂર્ણ શક્તિવાન હોવા છતાં કોઇ મનુષ્ય પોતાના ઘરના તમામ બારી બારણાં બંધ કરી અંધકારનો અનુભવ કરે તો તેમાં કોનો દોષ ? તે મનુષ્યનોજ. આજ પ્રમાણે સ્પર્શમણિ હાથમાં છતાં તેનો ઉપયોગ ન કરી દરિદ્ર રહેવામાં મનુષ્યનોજ દોષ છે.

તમે સુખને રાત્રી દિવસ ઇચ્છો છો, પણ એ સુખ સ્વરૂપ તો તમારૂં પોતાનું સ્વરૂપ જ છે. તમે તે ભૂલી ગયા છો. અને હાથે કરીને દુઃખની બુમ પાડો છો. તમેજ તમને કૂવામાં નાંખ્યા છે. અને હવે હું કૂવામાં પડ્યો એમ બરાડા નાંખો છો. વિચાર કરો.

આ સર્વ સત્ય જ છે. પુનઃ પુનઃ વિચાર કરો. ન સમજાય ત્યાં સુધી વિચારો. તમારો આત્મરવિ તમને જે હશે તે સર્વ સુસ્પષ્ટ દર્શાવશે.

નદીને કાંઠે ઉભા રહીને હું તૃષાતુર છું એવું બોલવાની કંઇજ જરૂર નથી. તૃષા નિવારવાને માટે તરતજ જળનું પાન કરવું જોઇએ. તેજ પ્રમાણે તમારે પણ હવે હું સુખથી રહિત છું, હું દુઃખી છું એવું બોલવાની કંઇ જરૂર નથી. તમે તમારા સ્વરૂપ સંબંધી વિચાર કરો તે સર્વ સુખથી ભરેલુંજ છે. કદી પણ ન ખૂટે એવો અખૂટ સુખનો ઝરો અંતરાત્મામાં ભરેલો છે.

મનુષ્યના અંતરાત્મામાં રહેલા અખૂટ સુખના ઝરાનો અનુભવ કરવાને માટે, મનુષ્યને પોતાના સ્વરુપના રહસ્યને સમજાવવાને માટે જો એક હથીયાર હોય તો તે મન છે. મનને જેમ જેમ આપણે સત સંસ્કારોથી વિભુષિત કરતા જઇએ છીએ તેમ તેમ સુખના દ્વારોને એક પછી એક ખુલ્લાં કરતાં જઇએ છીએ.

તમે તમારી કિંમત જેટલી આંકશો તેટલીજ કિંમત જગત પણ તમારી આંકશે શા માટે આપણે ક્ષુદ્ર બનવું જોઇએ, આપણે સર્વે મહાન્ જ છીએ મહાન્ થવાનેજ સરજાયલા છીએ. ત્યારે હું આટલો નીચો છું. અને તું આટલો ઉંચો છું, એવા ભાવને હૃદયમાં લાવી દુર્ભાગી શા માટે થવું. તમારા અનુભવથી આગળ વધો. અનુભવ ન લેશો તો તમારી ઉન્નતિ કોટિ વર્ષ વહી જશે પણ થવાની નથીજ. તમને ભૂખ લાગી હોય તો તેમાં તમારેજ જમવું જોઇએ. કાંઇ હું જમીશ એટલે તમારી ક્ષુધા શાંત થવાની નથી તેજ નિયમ પ્રમાણે જેને સુખના ભોક્તા થવું હોય તેણે અનુભવમાં આગળ વધવું. એજ તેને માટે સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

વિચાર કરો. તમે પર્વતના જેવા જડ નથી પણ ચેતનતા યુક્ત મનુષ્ય પ્રાણી છો. જડત કરતા ચેતનની કિંમત સહસ્ત્રગણી વધારે છે. જડ વસ્તુ ભલે ગમે એટલી મોટી હોય તોપણ તે શું કામની ? તે તો જડ તે જડજ રહેવાની. ચેતન ઉપર તેની સત્તા ચાલવાની નહિ. માટે તમારી એ ચેતનતાનો અધિક અધિક આવિષ્કાર કરવા તમારા મનને પ્રેરણા કરો.

તમે તમારાજ ઉદ્ધારક બનો. શ્રીજી પ્રભુ આવીને અમારો ઉદ્ધાર કરશે અને ગીરધરલાલજી આવીને મારો ઉદ્ધાર કરશે એવું કોટી કલ્પે પણ ધારશો નહિ. તમારા પોતાનાંજ આચરણ સુધાર્યા વિના કોઇ પણ તમારો ઉદ્ધાર કરે એમ નથી. પૂર્વમાં જવું હોય અને પગ પશ્ચિમ તરફ ઉપડતા હોય તો કોઇ દિવસ પણ ધારેલે સ્થળે પહોંચાતું નથી. તેમ તમારા વર્તનમાં ફેરફાર કર્યા વિના તમારો ઉદ્ધાર કોઇ દિવસ થવાનો નથી.

શા માટે આપણે બીજાની આશા રાખવી ? આપણું પોતાનુંજ વિચારો. જે જે જોઇએ તે આપણામાં છે. તો હવે બહાર વલખાં શા માટે મારવાં ? પાસેના પાણીને મૂકી ઝાંઝવાના જળમાં શા માટે ઇચ્છા રાખવી ? અમરફળને મૂકી ઇંદ્રવારણું લેવા શા માટે જવું ? તોપણ મનુષ્યો એમ જ કરે છે તે પોતા પ્રાત જોતા નથી. તેને બહાર જોવાનીજ ટેવ પડી ગઇ છે. આથી તે દુઃખી થાય છે. દુઃખથી ત્રાસે છે પણ એનાથી બહાર નીકળવાનું એને મન થતુંનથી.

પાછા વળો, તમે તમારામાંજ જુઓ જે જોઇએ તે સર્વ તમારામાં છે. પાસે પડેલા અમૃતફળને મૂકી ઇંદ્રવારણાનું ફળ લેવા ન જાઓ તે તો સ્વભાવથીજ કડવું છે. બહારના વિષયો પણ ઇંદ્ર-

બારણા જેવાજ ઉપરથી સારા અને અંદરથી દુઃખને આપનાર હોય છે.

આખા વિશ્વમાં તમે સર્વથી મહાન્ આત્મા છો તમારો આત્મા એજ પરમાત્મા છે. જે જોઇએ, જેની જરૂર પડે તે બધુંજ તે આપી શકે તેમ છે. સ્વરૂપાભિમુખ થાઓ અને આ વાતની ખાત્રી કરી જુઓ. આત્મદર્શનની ટેવ વધારતા જાઓ. મનને નિયમમાં રાખો અને પછી જે સુખને તમે અત્યાર સુધી શોધો છો તે તમને શોધતું આવશે. કદાચ તમે નિદ્રાગ્રસ્ત હશો તો તમારા ઘરનું બારણું ઠોકીને તમને જાગ્રત કરી તમારી પાસેને પાસે રહેશે.

આનંદ અને ઉત્સાહ એ બંને તમારા સ્વરૂપના આવશ્યક ધર્મો છે. તો તેને ધારણ કરો. હમેશાં એવો નિયમ છે કે મોટા રાજા પાસે જવું હોય તો પ્રથમ તેના પ્રાઇવેટ સેક્રેટરીને મળવું પડે છે તેમ સ્વરૂપધામ પ્રતિ પ્રયાણ કરતાં પ્રથમ આનંદ અને ઉત્સાહને ધારણ કરવા પડે છે. આનંદ અને ઉત્સાહ એ શુ છે.? એ બંને જીવનજ છે. જેમ જેમ જેટલે જેટલે અંશે આપણે તે ધારણ કરીએ છીએ તેટલે અંશે આપણે જીવનને વધારતા જઇ સ્વરૂપ સામર્થ્યને જાગ્રત કરતા જઇએ છીએ.

શા માટે દુઃખી અને શોકાતુર રહેવું. દુઃખ અને શોક એ સ્થાઇ નથી. આત્માના તે ધર્મ નથી. આપણાજ મનથી માની લીધેલા તે વિકારો છે. અને તેથી તે સર્વદા છોડી દેવા યોગ્ય છે. દુઃખ એ મનુષ્યની ઉન્નતિ માર્ગમાં આગળ વધારનાર એક દ્વાર છે. સુવર્ણને તાપ દઇ શુદ્ધ કરવાથી તે અધિક ઓપે છે. તેમ કિંમતમાં પણ ચઢીયાતું થાય છે તેમ દુઃખ મનુષ્યને તેના સ્વરૂપનું ભાન કરાવામાં સબળ સાધનરુપ છે.

જે વસ્તુની પ્રાપ્તિનો જ્યારે અભાવ હોય છે ત્યારે તેની કિંમત આપણને યથેચ્છ રીતે સમજાય છે. પાણી કે જે આપણા દેશમાં કંઈ પણ કિંમત વગરનું અને જ્યાં જોઈએ ત્યાં મળી શકે છે અને આપણે ફાવે તેમ તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ તેમ છીએ તેજ પાણીની કિંમત આપણને કચ્છ થરપારકરના રણમાંજ સમજાય છે. આજ પ્રમાણે દરેક વસ્તુને માટે છે. મનુષ્ય જ્યારે સુખી હોય છે ત્યારે સુખની કિંમત તેને હોતી નથી. જ્યારે દુઃખના ઘાવ પડે છે ત્યારેજ સુખની યથાર્થ કિંમત તેને થાય છે. ગાડી ઘોડા અને મોટરોમાં ફરનાર મોટા શ્રીમંતોને પૈસા માટે વલખાં મારી તેની પ્રાપ્તિ અર્થે ખરા ઉનાળામાં કામ કરનાર મજુરની કેવી દશા હોય છે. પૈસાની પ્રાપ્તિને માટે તેને કેટલી મહેનત વેઠવી પડે છે તેનો ખ્યાલ તેને આવતો નથી. આજ નિયમ બધામાં પ્રવર્તે છે. માટે દુઃખથી ડરો નહિ પણ દુઃખને કસોટીનું દ્વાર માનો અથવા તમારા મનથી ઉભું કરેલું માનો, અને તેના પ્રતિ લક્ષ ન કરતાં આગળને આગળ વધ્યા જાઓ.

તમે તમારી મહત્તાને જરા પણ હલકી કરશો નહિ હું તો સર્વનો દાસ છું. હું તો બધાનો સેવક છું એ પ્રમાણે બોલી જ્યાં ત્યાં તમારી એ ભાવનાનું પ્રતિપાદન કરશો નહિ. તમે મહાન જ છો. રાજા હોય તેણે રાજ્યાસન ઉપરજ જઈને બેસવું જોઈએ, સભામાં આવનાર મનુષ્યની બેડક આગળ તેને બેસવાની શી જરૂર ? તેજ પ્રમાણે તમે પણ તમારા સ્વરૂપનો વિચાર કરશો તો તમારા પોતાના રાજાજ છો. તો હવે તે પ્રમાણે વર્તો તમારી હલકાઈની કોઈને કહેશો નહિ. તમે તો મહાનથી પણ મહાન છો. ભલે પૂર્વકાળમાં તમારાથી

કંઇ પાપકર્મ થઇ ગયું હોય, ચિંતા નહિ પશ્ચાતાપના જળે તેને ધોઇ નાંખી ફરીથી એવું પાપ કોઇપણ દિવસ ન થાય તે માટે તમે તમનેજ સખતાઇ કરો. પણ મારાથી આ પાપ થઇ ગયું છે એવા વિચાર કરી તેને તે વિચારમાંજ પડી તમારા સમયને ન ગુમાવો. જે થયું તે ન થયું થવાનું નથી. તેને માટે થોડો વખત પશ્ચાતાપ કરવો એ બસ છે પણ તેના કરતાં ઉત્તમ તો એ ફરી ન થાય એમ કરવું એજ શ્રેયષ્કર છે.

તમે તમારા માલિક છો. ભલે તમે નોકરી કરતા હો, પરતંત્ર હો, પણ તમારા પોતાના માલિક તો એક તમેજ છો. તમારી એ સ્વતંત્રતા કોઇથી છીનવી લેવાય એમ નથી. માલિકીની વસ્તુનો ફાવે તેમ ઉપયોગ કરવા તેના માલિકને હક છે. તેમ તમને પણ છે. તેનો અનુકૂલ પ્રતિકૂલ રીતે ઉપયોગ કરવો એ તમારા હાથમાં છે. ત્યારે નાહક શા માટે તેનો પ્રતિકૂળ ઉપયોગ કરી આ ચોર્યાસી લક્ષયોનિમાં ઉત્તમ ગણાતા મનુષ્ય દેહનો નાશ કરવાના માર્ગ ખુલ્લા કરો છો. ફરી ફરી આવો અવતાર આવવાનો નથી માટે ચેતો, આજથીજ ચેતો, જાગૃત થાઓ. હજી સમય હાથમાં છે. કાલ ઉઠીને કોણ જાણે શું બનશે તેનો કાંઇ ભરોંસો નથી. તેથી વર્તમાન કાળનાજ ઉપાસી થાઓ એજ સુખનો માગછે.

ભૂત અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવામાં મનુષ્ય પોતાના જેટલા બળનો ક્ષય કરે છે તેટલાજ બળને જો તે વર્તમાન કાળનાંજ અભ્યાસી થવામાં વાળે તો તે થોડા દિવસમાંજ એક સિદ્ધ મહર્ષિ બની જાય.

સ્વર્ગમાં તેમજ પૃથ્વિમાં બધુંજ સામર્થ્ય મનુષ્યને અપાયલું છે.

મનુષ્ય પોતે સામર્થ્ય સંપન્નજ છે. ઉદ્યમના પ્રત્યેક ખાતામાં, બધાજ ધંધામાં, બધાજ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રોમાં, અને બધીજ કળાઓમાં બુદ્ધિના મહાન્ ભેદોની કળા પ્રતીત કરવાની હોય છે. એક સામાન્ય સુતાર એક સાદી ઝુંપડી બાંધી શકે એવું બને છે પણ આકાશને અડે એવા ઉંચા મહેલને ખડો કરવા માટે કુશળ શિલ્પીની જરૂર હોય છે. શેરીમાં ફરીને ગાનાર એક સારંગીવાળાની જોડે એક સંગીતનિપણ ઉસ્તાદના ભિન્ન ભિન્ન સૂરોને મૂકો અને તગારૂ લઇને ફરનાર મજુરને સમજાય તેટલુંજ લગભગ તેને તે સમજાશે. પણ સંગીતની કળા તેને બરાબર સમજાશે નહિ.

ખાસ કુશળતા કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે? અભ્યાસ વડે અભ્યાસ એ એક એવી વસ્તુ છે કે તે મનુષ્યને પૂર્ણ કરે છે. અને તેથી આપણા તત્વજ્ઞાનના ગ્રંથમાં અભ્યાસને જ્યાં ત્યાં મહત્તા અપાય છે અભ્યાસ એ શું છે અને વાસ્તવે તેના ઉપાસકને માટે એ શું કરે છે તેનો વિચાર તમે કોઇ પણ વખત એકાંતમાં કર્યો છે? અભ્યાસનો અર્થ હાલમાં સામાન્ય રીતે એ મનાઇ રહેલો છે કે ખાસ દિશાઓમાં અધિક ઉચ્ચ સામર્થ્યને તે આપે છે. કેટલાક ઉચ્ચ ધર્મને એક પ્રકારના શૂન્યત્વમાંથી તે રચી આપે છે, છતાં એવું પણ મનાયું છે કે જે તે કામને તે મનુષ્યને વિષે કુદરતી બુદ્ધિ હોવીજ જોઇએ. નહિ તો વિજય પૂર્વક તે અભ્યાસના સ્વરૂપને શીખી શકતો નથી. પણ તેમ છે તો બુદ્ધિ એ શું છે પોતાના સ્વકીય સામર્થ્યો છે એ પ્રકારની શ્રદ્ધા માત્ર જે છે તેજ એ બુદ્ધિ છે. એ પૂર્વ જન્મોમાંથી ઉતરી આવેલી આપણી સિલ્લક છે. પ્ર-

સ્તુતઃ વિષયના સંબંધમાં હાલ સુધીમાં જે પૂર્વથી પ્રાપ્ત કરી મૂકેલું જ્ઞાન છે તેનેજ તે દર્શાવે છે. શ્રદ્ધા કુશળ શિલ્પિ છે ને તેજ કુશળ સદ્ગુરૂરૂપે જ્ઞાનપ્રદ છે. કોઇપણ પ્રસ્તુતઃ વિષયના સંબંધમાં જે સ્વકીય સામર્થ્ય દ્વારા અધિક ઉચ્ચ પ્રકારની શક્તિ તથા કુશળતા રૂપે સરળતા દેખાય છે તે સામર્થ્યની બાબતમાં વિવિધ વ્યતિકર રૂપે ભેગી કરી મૂકેલી સ્મૃતિઓને પૂર્ણ જાગ્રત કરવી એવું તેનું સ્વરૂપ નથી પણ યથાર્થ વિચારતાં જણાય છે કે તે સામર્થ્ય સ્વકીય છે. એ પ્રકારે આંતરભાન પૂર્વક ઓળખવા રૂપ છે. શ્રદ્ધાવડે નૂતન સામર્થ્યોને આપણે ઉગાડી કહાડતા નથી. પણ જે સામર્થ્યો પ્રાપ્તજ છે તેમને આંતર દૃષ્ટિદ્વારા ઉઘાડીએ છીએ. તે પ્રતીતિમાં એક સરખુંજ જણાય છે છતાં અમર્યાદ સામર્થ્ય આપણામાં વાસ્તવે છેજ. તે હકીકત તથા શિખવારૂપ અભ્યાસની ક્રિયામાં વિકાસ પમાડીને કાચાનું પાકું કરવાનું નથી પણ જે પૂર્ણ પાકુંજ ઢાંકી મૂક્યું છે તેને માત્ર ઉઘાડીને વાપરવાનું છે. તે હકીકતને સંપૂર્ણ સમજવાથી ખુલ્લાં જણાય તેવાં જુદા પ્રકારનાંજ પરિણામો આવે છે. વિકાસ કરવા રૂપ સમજ વડે મધ્યમ તો ઉઘાડવા રૂપ સમજથી સર્વોત્તમ ચમત્કાર રૂપે પ્રતીત થતા સામર્થ્યો બહાર દીપી નીકળે છે.

પોતાનામાં અમર્યાદીત સામર્થ્ય જન્મથીજ છે એવું આંતરજ્ઞાન દ્વારા જેમણે ભાન કરેલું છે તેવાજ મનુષ્યો જગતમાં મહાન ચમત્કારિક અને અસાધારણ ગણાય છે. અને હજી પણ ગણાશે. સ્પર્શમણી પોતાના પ્રભાવથી લોહને સુવર્ણ કરી નાંખેછે તેમ મનુષ્યમાં રહેલ આત્મારૂપ સ્પર્શમણિ મનુષ્યત્વમાંથી દેવસત્વમાં લઇ જાય છે. મનુષ્ય સામર્થ્ય માત્રનો શિરોમણી છે સામર્થ્યનુંભાન

કરનાર મનુષ્યો કુદરતની અસાધારણ બક્ષીસો સાથેજ જન્મેલા છે. જેઓ આ પોતાના આત્માના અને પોતાનામાંજ ગુપ્ત રીતે રહેલા આ સામર્થ્યને ન જાણતાં પ્રચલીત માર્ગે જ્ઞાન મેળવવા મંડે છે તેઓ સદા પાછળને પાછળજ રહે છે. તેમની અને આવા અમાનુષી મનુષ્યો વચ્ચે મહાન ધ્યાન ખેંચનાર ભેદ જણાય છે. તે એવો છે કે સંપૂર્ણ કુદરતી અને પ્રયાસ વિના એમ કહે છે. તે પ્રકારે તે અમાનુષી જનોમાં આવે છે. તો અન્યને તો તે સામર્થ્યના આભાસને મધ્યમ રૂપે પણ મેળવવા સખત અને પરિશ્રમ પૂર્વક પ્રયત્ન કરવા પડે છે.

આ ઉપરના વાકયનો જરા વિશેષ અર્થ કરીએ. હાલ તો એમજ મનાતું આવ્યું છે કે જ્ઞાન મોટી મોટી યુનર્વસીટીની પરિક્ષાઓમાં મહા મહેનતે પાસ થવાથી મળેલું તેમ ગણાય છે પરંતુ આ માનવું એ ખરેખરૂં નથી જો તેમ હોય તો આજે યુનીર્વસીટીના પરિક્ષા આપનાર બધાજ વિદ્વાન અને આંતરભાનવાળા ગણાવા જોઇએ. પણ આ પ્રમાણે બનતું જોવામાં આવતું નથી. પૂર્વકાળમાં થઇ ગએલા શંકરાચાર્ય, બુદ્ધ, ગૈાતમ, કણાદિ પાણીની વીગેરે સમર્થ આંતરભાન સમન્વિત ડાહ્યા પુરૂષો શું પરિક્ષામાંઓમાં પાસ થવા ગયા હતા ! ના કેમકે જ્ઞાન એ પોતાનામાથીજ મળે છે બહારથી મેળવેલું જ્ઞાન એ સાચું નથી તમારા અંતરમનને જાગ્રત કરો અને જ્ઞાન તમારામાં અણુ અણુએ ઉભરાશે. આપણી પ્રવૃતિ એવી ઉંધી થઇ ગઇ છે કે આપણે આ ખરી વાતને છોડી જ્ઞાનને માટે અહિં તહિં વલખાં મારીએ છીએ. અને જ્ઞાનથી સદાને માટે દૂરને દૂર થતા જઇએ છીએ.

અભ્યાસ નામની આખી ક્રિયાનું સરળમાં સરળ સ્વરૂપ એવું છે કે મનને નિયમમાં આણવું. અને તેને નિર્ણય કરેલી દિશામાંજ પ્રેરવું. અને આ પ્રમાણેની આ અભ્યાસ દ્વારા મનને રોકી રાખવા રૂપ સંયમ કરવાની શક્તિ આપણે જે પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે પ્રમાણમાં કર્યની તથા પ્રાપ્તવ્યની સિદ્ધિ થાય છે. સંયમનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજતાં કોઇ પ્રસ્તુતઃવિષય ઉપર મનને પકડી રાખવાની ક્રિયા તે નથી. પણ તે વિષય ઉપરથી દુર તેને કરી મૂકીને તેને સ્થિર શાંત પકડી રાખવાની તે ક્રિયા છે. તેમ કરવાથી યથાર્થ આંતર દર્શન થાય છે. અને આ આંતર દર્શન વડે પ્રતિભાસ થાય છે. બુદ્ધિ શક્તિ સામર્થ્યનું વાસ્તવ માપ તે વડેજ પ્રાપ્ત થાય છે. આંતર દૃષ્ટિનો અર્થ અંદર સર્વત્ર લઇ જવું એવો થાય છે. તોડી ફોડીને બહાર ખેંચી જનાર ગોટાળા રૂપ અવ્યવસ્થા કરી રહેનાર અને અયથાર્થ જે ઇન્દ્રિય વિષયમાં ગુંચવાઇ પડેલું મન છે તેને સંયમદ્વારા આપણે બાંધીને સત્ય તથા જ્ઞાનરૂપ દિવસ કરી આપનાર નક્ષત્રના ઉપર બુદ્ધિ ક્રિયાત્મક કાચની તકતી ફેરવી મૂકીએ છીએ. આપણે આ કાચની તકતીના આંતર ભાગમાં થઇને જે દૈવી તથા અવિનાશી સમજ તથા જ્ઞાન છે તેને લેઇએ છીએ અને એ પ્રકારે ગ્રહણ કરીને ( મનમાં લઈને એકત્ર રૂપે મૂકવા રૂપ ) ગર્ભને ધારણ કરીએ છીએ. આ ધારણા વિચારના સ્વરૂપને ધારણ કરે છે. જે સમષ્ટિ બુદ્ધિ તત્વના અંશરૂપ, આપણે છીએ તેમાંથીજ આપણે વાસ્તવે તે વિચારોને ખેંચી લીધા છે. એજ સમગ્ર વિચાર ક્રિયા છે,

પોતાની આંગળીઓને પોતાના ધારવા પ્રમાણે ટેવ પાડવા

માટે કલાકોના કલાકો અભ્યાસ કરવા બેસનાર શિષ્ય અઠવાડીયાં ઉપર અઠવાડીયા સુધી વગર ધારણાએ કામકાજ કર્યા જવાથી અથવા તો યાંત્રિક રીતે ગોઠવી રાખેલી યોજનાઓને અનુસરીને વ્યવસ્થા પૂર્વક બળાત્કારથી હથોડી વડે પોતાને તેમાં ઠોકી બેસાડવા રૂપ ક્રિયાથી પ્રાપ્ત કરે તેનાં કરતાં યથાર્થ સંયમ એકજ કલાક કરવાથી અધિક ઘણું પ્રાપ્ત કરી શકશે. સંયમની કળામાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે ધારેલું ફળ ઉપજાવી શકે છે. સંયમમાં આપણા શરીરના સર્વ કરણો શાંતતાને અનુભવે છે અને શાંતિ એ પરમેશ્વરનુંજ સ્વરૂપ હોવાથી આપણને તે ઇચ્છિત ફળ આપે તેમાં આશ્ચર્ય નથી. આને માટે એટલા બધા સાચા બનાવોના લેખી દાખલા છે કે જેમાં જે લોકે પૂર્વે કદીજ કાંઇ ગાએલું નહિ, ચિત્રેલું નહિ. કે પરભાષામાં ભાષણ કરેલું નહિ તેઓ ઓચિંતાજ અને કાંઇજ ખાસ અભ્યાસ કર્યા વિના એમાંની કોઇ કોઇ દિશામાં અત્યંત વખાણવા લાયક સામર્થ્યની પ્રતીતિ કરાવતા ઝળકી પડયા છે. આ દ્રષ્ટાંતજ નિસંશય સિદ્ધ કરી આપે છે કે એ સામર્થ્ય પૂર્વેથીજ પ્રાપ્ત હતું. અને આ પ્રમાણે તે પ્રકાશમાં બહાર, ધસી ઝળકી નીકળ્યું છે. તે દીન સુધી આપણા અજ્ઞાનને લીધે સંપૂર્ણ રીતે ગુપ્ત અથવા સંતાઇને ભરાઇ રહેલું હતું.

મનુષ્યના સામર્થ્યનું માપ પરિમિત નહિ પણ અપરિમિત છે. આકાશમાં ઝગઝગતા તારાઓને કદાચ ગણીને તેનું માપ કાઢી શકાય, રેતીના ઢગલામાંથી તેના દાણા ગણી કદાચ તેનું માપ કાઢી શકાય પણ મનુષ્યના સામર્થ્યનું માપ નીકળી શકે તેમ નથી. હજારો પ્રકારના ગુપ્ત સામર્થ્યો તેનામાં ભારેલા અગ્નિની માફક રહેલાં છે. અગ્નિ

ઉપરની રાખ ઉરાડી નાંખતા તે જેમ ઝળહળી ઉઠે છે તેમ આ સામર્થ્યો, ઉપર આવેલું અજ્ઞાન દૂર થતાં તે આપણને પ્રતીત થાયછે.

આ આપણામાં રહેલા સામર્થ્ય મહોદધિને પ્રકટ કરવા અજ્ઞાનને દૂર કરવું એ આપણે જણાવ્યું, હવે તે પછી આગળ શી રીતે વધવું તેના સંબંધમાં કાંઇક વિવેચનની જરૂર છે. આગળ વધવાના અનેક માર્ગો આપણા શસ્ત્રોમાં પ્રતિપાદન કર્યા છે. કોઇ તત્વવિચારાદિ સાધન વડે આગળ પ્રગતિ કરે છે કોઇ રાજયોગના સાધનો ધારણા, ધ્યાન, પ્રાણાયામ ઇત્યાદિના પ્રયોગોના સાધન વડે પ્રગતિ સાધે છે. કોઇ સાખ્ય અને કર્મયોગના સંબંધમાં વિચાર કરી આગળ વધવાના સાધનો સાધે છે. આ પ્રમાણે ઉન્નતિને માટે ભિન્ન ભિન્ન સાધનો સાધવામાં આવેછે. આને માટે પ્રથમ તમારે કયું સાધન કરવું તે નકકી કરો. જ્યાં સુધી એ નકકી થયું નથી અને આ સાધુ કે પેલું સાધું એવું વૃત્તિમાં થયા કરે છે ત્યાંસુધી વાસ્તવ ઉન્નતિ નથી જ. પોતાને કયું સાધન વધારે અનુકૂળ છે તે દરેક મનુષ્ય પોતેજ નિર્ણય કરી શકે તેમ છે. પોતાનો જેના ઉપર પ્રેમ હોય તે સાધન કરતાં અડચણ નથી. આનું કારણ એ છે કે સર્વ મનુષ્યમાં ગુપ્ત બુદ્ધિ અને સામર્થ્ય છે એ સારી વાત છે પણ બચપણમાં કે જીવનના તે પછીના કોઇ સમયમાં અમુક અમુક કરવા માટે બળવાન કામનાઓ અગર વલણો પ્રતીત થઇ આવે છે. તેથી સમજાઈ આવે છે કે એ ખાસ દિશામાં કાંઇક ભાનપૂર્વક ઉદ્ઘાટન થઇ પ્રકાશ નીકળ્યો છે તે કોઇપણ પૂર્વના સમયના અનુભવરૂપે થએલું છે. અને તેમ હોવાથી અધિક ત્વરાથી વિજય પ્રાપ્ત કરવા તથા કુશળતાને મેળવવા માટે જે કામના સર્વથી અધિક બળવાન

હોય તેને અનુસરવું અને તે ખાસ દિશામાંજ પોતાની કુશળતા સિદ્ધ કરવા માટે તેનેજ પોતાના પ્રાસઙ્ગ્યરૂપે કરી લેવી. અને એ ઉદ્‌ઘાટન માત્ર એકજ જીવન અથવા તક છે એમ માની તેની જ સાયતા કરવી. એજ યોગ્ય છે. (તેમ ન થાય તો પ્રમાદને વશ રહેતાં સત્વર સિદ્ધિ મળે નહી)

જે કાંઇ કરવાની ખરેખરી ઇચ્છા થાય છે તે આપણે કરી શકીએજ છીએ. આપણામાં ઉઠતી ઇચ્છા પોતેજ ખાત્રી પૂર્વક સૂચવે છે કે તેનો અમલ કરવાનું અથવા તેની સિદ્ધિની પ્રતીતિ કરાવવાનું સામર્થ્ય આપણામાં યથાર્થ પ્રમાણમાં ગુપ્ત રહેલું છેજ. એ ઇચ્છાને 'પરમેશ્વરની આજ્ઞા' રૂપે ગણવાની છે, તે આજ્ઞા રૂપ ઉપદેશને મનુષ્યના મનરૂપી કાનમાં કહયા રૂપે લેવો. આ આજ્ઞાજ **સર્જન સામર્થ્યમય શબ્દ બ્રહ્મ** છે તેના આધાર રૂપે **સર્વશકિતમત્વ** ખડુંજ છે. એ સામર્થ્ય કદીજ નિષ્ફળ થઇ શકતું નથી. તે કોઇપણ પ્રકારે મર્યાદાથી સંકોચને પામી શકતું નથી. પોતાના તખ્તની પાઠે એવા સામર્થ્યવાળો મનુષ્ય ખાત્રીવાળા નિશ્ચયપૂર્વક ભાન કરી સમજે છે કે જે કાંઈ કરવાની મને ઇચ્છા સ્ફુરે છે તે કરી શકાશેજ. યથાર્થ ઉપાસનાનું સ્વરૂપ આ સ્વકિય સામર્થ્યનું માત્ર ભાન કરવું એજ છે. એને એ ભાનની અવસ્થા જેટલે અંશે અધિક સામર્થ્યની પ્રતીતિ કરાવે છે. તેથીજ એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે, પ્રાપ્ત છે એમ માનીનેજ માગો. સત્ય એ છે કે તમને તે પ્રાપ્ત છેજ.

તમારા પોતાના સામર્થ્યમાં અપ્રતિહત શ્રદ્ધાજ તમને ઇષ્ટ પદાર્થની પ્રાપ્તિ માટે જરૂરી જે યથાર્થ પ્રયત્ન કરવાનો તેમાં પ્રેરે છે. ને તે સંબંધમાં સાચી સમજથી ત્રાસ આપે તેવો કાંઇજ શ્રમ

કરવાનો હોતો નથી. કાંઇપણ વસ્તુને સિદ્ધ કરવા માટે જેટલો અધિક શ્રમ કરવો પડતો હોય છે તેટલેજ અંશે સત્ય વિષયક યોગ્ય જ્ઞાનની તથા તેના યોગ્ય પ્રયોગની ખામીનો તે પૂરાવો છે. સિદ્ધિ માત્રની પ્રાપ્તિમાં જે આરંભક તથા અંતિમ ચાલાક સત્તારૂપ શ્રદ્ધા છે તેની ખામીનો તે અધિક પૂરાવો છે શ્રમ નામના શાપથી શાપિત આ જગત છે. તેમાં કહેવાતો નીતિ નિયમ જાળથી જે વિરોધી પણ છે જે પ્રભુના ઉપદેશને સર્વાંશે મળે છે તે પ્રકારે કેવળ સંપૂર્ણ સરળતાથી બધુંજ સિદ્ધ થતું જોઇએ.

કાંઇ પણ કરવાના સામર્થ્યનો માત્ર મિથ્યભિમાન પૂર્વક ડોળ કરીને બકવાદ કરવાની કાંઇજ ખાસ કિંમત નથી તે દ્વારા કાંઇજ ઇષ્ટફળ પ્રાપ્ત થતું નથી. પોતાના ઉપર સૂચન કરવાના મત-વાળાઓ " હું કરી શકું છું ને કરીશ " એમ માને છે. તેઓ સંપૂર્ણ રીતે પોતાના સ્વત્વ ઉપર વિનિયમન ક્રિયાને વાસ્તવે કરી મૂકનારા છે. કોઇપણ પોતાના સ્વત્વને મંત્રી મૂકે ને તેટલા સમયને માટે સંશયને દૂર ખસેડીને ઢાંકી મૂકે અને અસાધારણ સામર્થ્યના રાક્ષસી અસંબધ્ધ પ્રદર્શનો કરે પણ મન પ્રતિ ગમે તેટલું પ્રેરાયલું આત્મ વિનિયમન સૂચિત હોય. સ્વકીય સામર્થ્યનો ગમે એટલો વિચાર કે કલ્પના કરાય તેથી તે સામર્થ્ય અંદરથી ઉગાડી કહાડ-વાનું છે. તેને માટે જે શ્રદ્ધાને ઉત્પન્ન કરવાની તે થઇ શકતી નથી. હા સામર્થ્ય તો કેવળ યથાર્થ સત્ય નામક બીજ જેને મનના બુદ્ધિ મય ક્ષેત્રમાં નાખવાથી ત્યા કોઇ પણ જગોએ પોતાનો સ્થિર નિ-વાસ તે કરી લે છે તેમાંથી સરળતા પૂર્વક અને કુદરતી રીતે જ તે ઉગી નીકળવાનું હોય છે.

આપણા મનમાં આપણે જે પ્રકારના સંસ્કાર નાંખીએ છીએ તેવું તે થાય છે. મન એ સંસ્કારને પાળી પોષીને ઉગાડનાર એક ક્ષેત્ર ભૂમી છે તેથી તેનામાં હમેંશા સારા સંસ્કારજ નાંખવાની જરૂર છે.

સામર્થ્યનું ખરેખરૂં રહસ્ય પોતાની પ્રતીતિ કરાવવામાં રહેલું નથી. સખત શ્રમ કરવામાં રહેલું નથી પણ નિવૃતિ શાંતિ, અને મૈાન જેટલે અંશે આપણે ધારણ કરીએ છીએ તેટલે અંશે રહેલું છે. સામર્થ્યના વ્યવસ્થિત સંચયનો વિચાર કરવાથીજ તેના વિકાસનો અને તેના વ્યવસ્થિત અખંડિત પ્રવાહનો વિચાર આપણે કરી શકીએ છીએ.

સામર્થ્ય એ કદીજ નાશ પામનાર વસ્તુ નથી જળના તરંગોની પેઠે તેનું પુનરાવર્તન થયાજ કરે છે. સામર્થ્યનાં આ રહસ્યને જે બરાબર રીતે જાણે છે તેજ પોતાના જીવનમાં સદાકાળ સામર્થ્યને અનુભવી શકે છે. પ્રત્યેક મનુષ્ય સામર્થ્ય સંપન્ન છે. અને તેથી તે પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે સામર્થ્યને જેટલું જોઇએ તેટલું ઉત્પન્ન કરી શકે છે. નાની સરખી દિવાસળીમાં જેમ મોટામાં મોટા મહાલયોને ભસ્મિભૂત કરવાનું સામર્થ્ય ગુપ્ત રહેલું છે. તેમ મનુષ્યના સંબંધમાં પણ છે.

પોતાનામાં સામર્થ્યની પ્રતિતિ જોવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે સામર્થ્યમાત્ર એ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. અને હું પણ પરમાત્માના અંશ રૂપ હોવાથી નિરંતર સામર્થ્ય સંપન્ન જ છું એ પ્રકારની પ્રબળ ભાવના જાગ્રત રાખવી જોઇએ. તેમાં જેઓ જેટલે અંશે મોળા પડે છે તેટલે અંશે સામર્થ્ય તેમનાથી દૂર જાય છે.

નમ્ર બનો. પોતાનામાં વિશ્વાસ રાખનાર થાઓ અને તમારા સઘળા પ્રકારના શિરના બોજાઓ પ્રભુને માથે નાંખી દો તેઓ તમને તરતજ તેમાંથી મુક્ત કરશે. તમે હાથે કરીનેજ તમારી મિથ્યા ઉપાધિને મારી કહી શિર ઉપર લીધી છે અને દુઃખ, પામો છો. જેને પોતાનામાંજ વિશ્વાસ નથી તેના ઉપર જગત પણ શી રીતે વિશ્વાસ રાખી શકે? હું સામર્થ્ય વગરનો છું, મારામાં કાંઇજ બળ નથી. હું કશુંજ કરી શકું એમ નથી એ પ્રકારના નિરાશાવાદના વચનો સ્વપ્ને પણ ઉચ્ચારશો નહિ તેમ શ્રવણ પણ કરશો નહિ. નિશ્ચય પૂર્વક માનજો અને ભાન કરજો કે સામર્થ્યમાત્રના તમે રાજાજ છો.

# પ્રકરણ ૧૮ મું.

## સ્વર સુધારવાની ક્રિયા.

સ્વરને ગંભીર, ને બળવાન બનાવવાની ક્રિયા પણ યોગ-વિદ્યાનું એક અંગ છે. ઘણા માણસોના સ્વર કર્કશ, તરડાયલા, નબળા અને કાનને અત્યંત અરુચિ ઉત્પન્ન કરે એવા જોવામાં આવે છે. એથી ઉલટું યોગીનો સ્વર મેઘનાદના જેવો ગંભીર અને સાંભળનારને અત્યંત પ્રિય લાગે એવો સ્નિગ્ધ અને મધુર હોય છે. તે ઉપરાંત તેમના ઉચ્ચારેલા શબ્દમાં તેઓ એવું અલૌકિક સામર્થ્ય મૂકી શકે છે કે સાંભળનારના હૃદય

ઉપર તેની તરતજ અસર થાય છે અને તે અસર દીર્ઘકાળ પર્યંત ચાલુ રહે છે. જગતના સુપ્રસિદ્ધ વક્તાઓએ આ શક્તિ કેટલેક અંશે કેળવેલી હોય છે. યોગવિદ્યાથી અજ્ઞાત છતાં કોઈ કોઇવાર અમુક લોકો અચાનકે યોગવિદ્યાના અમુક નિયમનું પાલન કરી દે છે અને તેનું પરિણામ એવું આશ્ચર્ય જનક આવે છે કે જગત તેમનામાં થએલો ફેરફાર જોઇને ચકિત થઈ જાય છે. પણ આ બધો પ્રતાપ અજાણપણામાં પણ પળાયલા યોગવિદ્યાના નિયમોનો છે. અજાણપણામાં, ભૂલમાં પણ પાલન કરવાથી જ્યારે આશ્ચર્યજનક પરિણામ આવે છે ત્યારે પદ્ધતિ સર અભ્યાસ કરનાર કેવો મહત્વનો લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે તેનો ખ્યાલજ કરી લેવો.

અવાજની શક્તિની વૃદ્ધિ કરવા માટે અમે નીચેની ક્રિયા બતાવીએ છીએ. વકીલો, વક્તાઓ, શિક્ષકો, ઉપદેશકો વગેરે વાણીનો વ્યાપાર કરનારાઓએ આ ક્રિયાને અવશ્ય સિદ્ધ કરવી જોઇએ. એટલું સ્મરણમાં રાખવું કે પ્રાણાયામનીબીજી ક્રિયાઓની માફક આ ક્રિયા દરરોજ કરવાની નથી પણ થોડે થોડે દિવસે કરવાની છે.

(૧) ધીમેથી પણ ડચકાં ખાધા વગર એક પૂર્ણ શ્વાસ લેવો. હમેશાં પૂરકની ક્રિયા નસકોરાં દ્વારાજ કરવી અને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે જેટલો વધારે વખત લેવાય તેટલો લેવો.

(૨) થોડી સેંકન્ડ સુધી એ શ્વાસને ફેફસાંમાં રોકી રાખવો.

(૩) પછી એકજ સપાટે બધો શ્વાસ જોરથી કહાડી નાંખવો.

(૪) પછી એક શોધક પ્રાણાયામ, જે પાછળ બતાવી ગયા છીએ, તે વડે ફેફસાંને આરામ આપવો.

બોલવામાં અથવા ગાવામાં સ્વરની ઉત્પત્તિ વિષે યોગીઓનું શું મંતવ્ય છે તે વિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાની અત્રે જરૂર નથી. આ ન્હાનકડા પુસ્તકમાં અમે વિવેચન કરવાનો અથવા સિદ્ધ કરવાનો ઠરાવ રાખ્યોજ નથી. હજારો વિવેચનો, ચર્ચાઓ, શોધો અને પ્રયોગોના પરિણામ તરીકે જે સર્વોત્તમ ફળ જગતને પ્રાપ્ત થયું છે તેનો સારાંશજ આ પુસ્તકમાં આપ્યો છે. હવે સ્વરની ઉત્પત્તિ સંબંધી એવું સિદ્ધ થયું છે કે સ્વરની ગંભીરતા, પ્રબળતા, અને ઉત્કૃષ્ટતા માત્ર અવાજને ઉત્પન્ન કરનારા ગળાના અવયવો ઉપરજ આધાર રાખતા નથી. પરંતુ એ અવયવોમાંથી અવાજ ઉત્પન્ન થઇ મુખ અને છાતીમાં રહેલા વાયુના કંપને લીધે વધારે ઘન થાય છે તેમજ મુખમાં રહેલા ન્હાના ન્હાના સ્નાયુઓ પણ તેને વિશેષ ગંભીર બનાવે છે. દાખલા તરીકે સતારનો ધ્વનિ એક એક મુખ્ય તારના કંપ વડે ઉત્પન્ન થાય છે પણ એ તાર જો તદ્દન છુટો જ હોય તો આવો ગંભીર ધ્વનિ ઉત્પન્ન કરી શકશે નહિ. મુખ્ય તારના વડે ઉત્પન્ન થએલો અવાજ સતારના તુંબામાં રહેલી હવાના કંપ વડે તથા બીજા તારોના ઝણ ઝણાટ વડે ઘન બને છે. તેવીજ રીતે મનુષ્યના અવાજમાં પણ થાય છે. કેટલાક માણસો પહોળી છાતી વાળા છતાં તેમનો અવાજ ઘણો મન્દ હોય છે અને કેટલાક સાંકડી છાતીના છતાં સારો અવાજ ઉત્પન્ન કરી કરી શકે છે. આ બાબતને લગતો એક રમુજી પ્રયોગ અમે બતાવીએ છીએ તે કરી જોવાથી સ્વરની ઉત્પત્તિ વિષે વધારે સમજ પડી જશે.

એક આયનાની સામે ઉભા રહો પછી સીસોટી વગાડતી વખતે જેવી મુખની આકૃતિ થાય તેવી કરો. તે વખતની તમારા મુખની

આકૃતિ અને સાધારણ રૂપરેખા ધ્યાનમાં રાખો. પછી હમેશાં જેમ બોલતા હોય તેમ એકાદ કવિતા ગાઓ અથવા બોલો. પછી થોડી-વાર સુધી સીસોટી વગાડવા મંડી જાઓ. અને તરતજ **મુખ અને હોઠની આકૃતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર** એકાદ કવિતા ગાઓ. તમને માલમ પડશે કે હવે તમારો અવાજ વધારે ઘેરો, ગંભીર, મધુર અને સ્પષ્ટ બન્યો છે. આ પ્રયોગ વડે તમને સ્વરની ઉત્પત્તિના મૂળ કારણોનું જ્ઞાન થશે. મ્હોંની અને હોઠની કેવી સ્થિતિ હોય છે ત્યારે અવાજ સારો નીકળે છે એ તમને સમજાઈ જશે.

## પ્રકરણ ૧૯ મું.

### યોગવિદ્યાને લગતી કસરતો.



ફેફસાં, સ્નાયુઓ, પાંસળાં વગેરે શરીરના ઉપલા ભાગના ન્હાના મ્હોટા અવયવોને મજબૂત બનાવવાને નીચે બતાવેલી ક્રિયાઓ કરવાની યોગીઓ સલાહ આપે છે. એ ક્રિયાઓ નવી શોધી કહાડેલી નથી પણ હજારો વર્ષના અનુભવથી તેમની સફળતા સિદ્ધ થએલી છે. પાશ્ચાત્ય દેશોના કેટલાક કસરતબાજો પણ એ ક્રિયાઓમાંની કેટલીકનો ઉપયોગ કરે છે. માત્ર કસરત અને પ્રાણાયામ એ બેઉનું સંમેલન કરવાથી જે અલૌકિક બળની પ્રાપ્તિ થાય છે તેની પાશ્ચાત્ય તાલીમ બાજોને પૂરી ખબર નથી. પરંતુ રામમૂર્તિ જે હિંદુસ્તાનનો આજના જમાનાનો

ભીમ કહી શકાય તે કસરતની સાથે પ્રાણાયામ કરવાની મજબૂત ભલામણ કરે છે. જે ક્રિયાઓ આ પ્રકારમાં બતાવવાની છે તે એવી સરળ અને સહેલી છે કે તેની સરળતા જોઇને ઘણા લોકો એવી ભૂલ કરી બેસે છે કે એમનામાં કાંઇ દમ નથી. પણ એ મ્હોટી ભૂલ છે. એ ક્રિયાઓ ઘણા કાળજી પૂર્વક કરેલા શારીરિક પ્રયોગોનું પરિણામ છે. યોગીઓ એ ક્રિયાઓ જમાના થયાં કરતા આવ્યા છે. ઘણીજ અઘરી અને બારીક ક્રિયાઓમાંથી બિનજરૂરી અને અઘરા ભાગ કહાડીને તેમના સારરૂપે એ સાત કસરતો ઉપજાવી કહાડેલીછે.

## શ્વાસ રોકવાની કસરત.

આ કસરત ફેફસાં તેમજ શ્વાસને લગતા બીજા અવયવોને મજબુત કરી તેમનો વિકાસ કરવા માટે ઘણીજ જરૂરની છે અને તેનો લાંબો અભ્યાસ કરવાથી છાતીનો વિસ્તાર વધે છે. યોગ વિદ્યામાં નિપુણ થએલા લોકો કહે છે કે પૂર્ણ શ્વાસથી એકવાર ફેફસાં ભરાઇ જાય પછી થોડીવાર ફેફસામાં શ્વાસ રોકી રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તેનાથી એકલા શ્વસન ક્રિયાને લગતા અવયવો પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે એટલુંજ નહિપણ પચવાના અવયવો જ્ઞાનતંતુઓને પણ ચેતન મળે છે અને રૂધિરની શુદ્ધિ તથા પરિચાલનામાં સહાય મળે છે. એવી રીતે રોકાયલો વાયુ શરીરમાંનો તમામ કચરો અને નિરૂપયોગી તત્ત્વોને એકત્ર કરે છે અને જ્યારે તે વાયુને ઉચ્છ્વાસદ્વારા બહાર કહાડવામાં આવે છે ત્યારે તે પોતાની સાથે કચરો અને મલિનતાને લઇને શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. જેમ જુલાબ વડે આંતરડાં શુદ્ધ થાય છે તેમ આ ક્રિયા વડે ફેફસાં હૃદય વગેરે અવયવો શુદ્ધ થઇ જાય છે. જઠરની અનેક પ્રકાર ની

વિક્રિયાઓ, યકૃત અને રુધિરનાં દરદો એ બધાને માટે આ કસરત ઘણીજ ફાયદાકારક છે. એના વડે મુખમાંથી નીકળતો દુર્ગન્ધ યુક્ત વાયુ જે ફેફસાંને પૂરતો વાયુ નહિ મળવાથી ઉત્પન્ન થાય છે તે પણ મટી જાય છે એટલા માટે અમે વાચકોનું ધ્યાન આ કસરત તરફ ખાસ ખેંચી છીએ. એ ક્રિયા નીચે મુજબ છેઃ—

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું.

(૨) પૂર્ણ શ્વાસ લેવો (નસકોરાં દ્વારાજ)

(૩) થોડાક સેકન્ડ સુધી એ વાયુને ફેફસાંમાં રોકી રાખવો. અલબત્ત, જ્યાં સુધી ગભરામણ થયા વગર અથવા ફેફસાં ઉપર હદ ઉપરાંત દબાણ કર્યા વગર શ્વાસ રોકી રખાય ત્યાં સુધીજ રોકી રાખવો. ગજા ઉપરાંત દબાણ કર્યાથી લાભને બદલે હાનિ થાય છે. માટે અમે આ ખાસ ચેતવણી આપેલી છે.

(૪) પછી શ્વાસને **જોરથી** બહાર કહાડી નાંખવો.

(૫) ત્યાર પછી એક મળ શોધક પ્રાણાયામ કરવો.

પ્રારંભમાં વધારે સમય સુધી શ્વાસનું રોકાણ થઇ શકશે નહિ. સાધારણ રીતે એવો નિયમ છે કે શીખાઉ માણસ છથી આઠ સેકંડ સુધી પૂરક કરી શકે છે. હવે પૂરકમાં જેટલો સમય રોકાયો હોય તે કરતાં અડધો સમય શ્વાસને રોકી રાખવામાં એટલે કુંભકમાં રોકવો. આરંભમાં એટલાથીજ સંતોષ માનવો. થોડી મુદત પછી કુંભકનો સમય વધારતાં જવું. ઘડિઆળ રાખીને આ ક્રિયા કરવી, એ સલાહ ભરેલું છે. પણ આટલું તો હમેશાં યાદ રાખવું કે શક્તિ ઉપરાંત કદિ પણ શ્રમ લેવો નહિ.

## (૨) ફેફસાંને પુષ્ટિ આપનારી કસરત.

ફેફસાંની અંદર હવાને ભરી રાખનારા જે પુટ હોય છે તેમને પુષ્ટ કરવા માટે આ કસરતનો ઉપયોગ છે. પણ શિખાઉ લોકોએ એ કસરત ઘણીજ સંભાળથી કરવાની છે. એટલા માટે કે એનો ઉપયોગ હદ ઉપરાંત થવો ન જોઇએ. વળી કદિ પણ આ કસરતને ઘણાજ શ્રમપૂર્વક કરવી નહિ. આરંભમાં થોડા વખત કેટલાકને મગજમાં ચક્કર આવતાં હોય એવું લાગશે. એવાં ચિન્હ જણાય તો તેમણે થોડીવાર સુધી ખુલ્લી હવામાં ફરવું અને થોડા દિવસ આ કસરત રહેવા દેવી.

(૧) હાથ બાજુએ લટકતા રાખી ટટાર ઉભા રહેવું.

(૨) ધીમેથી આચકો માર્યા વગર એક દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

(૩) શ્વાસ લેતી વખતે છાતી પર જૂદી જૂદી જગ્યાએ આંગળીનાં ટેરવાં વડે ટકોરા મારતા જવું.

(૪) જ્યારે ફેફસાં પૂરેપૂરાં વાયુથી ભરાઇ જાય ત્યારે છાતી ઉપર હથેળી વડે ટકોરા મારવા અને શ્વાસને રોકી રાખવો.

(૫) શ્વાસને ઘણોજ ધીરેથી છોડી દેવો.

(૬) છેવટે એક મળ શોધક પ્રાણાયામ કરીને આ કસરત પૂર્ણ કરવી.

આ કસરત આખા શરીરને ચેતન અને શક્તિથી ભરપૂર કરી નાખે છે અને યોગી પુરુષોને એ ઘણીજ પ્રિય છે. અપૂર્ણ શ્વસન ક્રિયા કરવાથી ફેફસાંમાંના ઘણાક પુટ વપરાશ વગર નિર્જીવ થઇ જાય છે. જેમણે વરસોનાં વરસ સુધી અપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની કુટેવ પાડી દીધી છે તેમને પોતાના ફેફસાંના પુટને ચેતન આપતાં

ઘણી મુશ્કેલી પડશે. એકજ પૂર્ણશ્વાસથી બધા પુટ ગતિમાં આવી જશે નહિ પણ આ કસરત કરવાનો અભ્યાસ રાખવાથી થોડા વખતમાં ઇષ્ટ ફળની પ્રાપ્તિ થયા વગર રહેશે નહિ.

## (૩) પાંસળાંનો વિકાસ કરવાની કસરત.

પાંસળાં એક કમાન જેવો અવયવ જેને કાર્ટિલેજ કહે છે તે વડે કરોડના હાડકા સાથે જડી લેવામાં આવેલાં છે. આથી કરીને તે સ્થિતિ સ્થાપક હોવાથી તેનો પણ વિકાસ કરી શકાય છે. પૂર્ણ શ્વસન ક્રિયા માટે પાંસળાના વિકાસની પણ જરૂર છે કેમકે દીર્ઘશ્વાસ લેતી વખતે પાંસળાં પણ ઉંચકાય છે. જેમ તેઓ વધારે પ્રમાણમાં ઉંચકાય તેમ વધારે વાયુને માટે અવકાશ થઇ શકે છે. આમ હોવાથી તેમની સ્થિતિ સ્થાપકતા સાચવી રાખવા માટે કોઇ કોઇ વાર તેમને પણ કસરત આપવાની જરૂર છે. હાલના જમાનામાં ઘણા લોકોને ખોટી રીતે ઉભા રહેવાની, બેસવાની અને ચાલવાની ખરાબ આદત પડી ગએલી છે. તેથી પાંસળાં અકડાઇ જાય છે અને પોતાની સ્થિતિ સ્થાપકતા ગુમાવે છે. એવી રીતે પાંસળાંની સ્થિતિમાં વિક્રિયા થઇ હોય યા ન થઇ હોય તો પણ નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી અવશ્ય લાભ છે.

(૧) સીધા ઉભા રહેવું.

(૨) શરીરની બાજુએ હાથ રાખીને બગલની જેટલા નજીક લાવી શકાય તેટલા નજીક લાવીને અંગુઠા બરડા તરફ રહે, હથેલી છાતીની બાજુ ઉપર રહે અને આંગળાં છાતીના આગલા ભાગ ઉપર રહે એવી રીતે હાથ ગોઠવવા.

(૩) પછી એક પૂર્ણશ્વાસ લેવો.

(૪) થેાડીવાર સુધી શ્વાસ રેાકી રાખવેા.

(૫) પછી શરીરની બાજુને સંકેાચતા હેાઇએ એવી રીતે હાથ વડે નરમાશથી દબાણુ કરતાં જવું અને ધીરેથી શ્વાસ છેાડતા જવું. ( નસકેારા દ્વારા )

(૬) પછી એક મળ શેાધક પ્રાણાયામ કરીને આ કસરત પૂર્ણ કરવી.

સૂચના—આ કસરત પણ હદ કરતાં વધારે વખત ન થાય તેની સંભાળ રાખવી.

## (૪) છાતીનેા વિકાસ કરવાની કસરત.

નીચાં વળીને લખવાથી અથવા એવું બીજું કેાઇપણ જાતનું કામ કરવાથી છાતી સંકેાડાઇ જાય છે. આપણે સાંકડી છાતી વાળા કારકુનેા, મહેતાજીએા, દરજીએા, સેાનીએા હજારેા જોઇએ છીએ, એવા લેાકેાએ ખાસ કાળજી રાખીને ટટાર બેસીને પેાતાનું કામ કરવું જોઇએ, અને થઇ ગએલી ભૂલ સુધારવાને છાતીનેા વિકાસ કરવાના ઉપાય યેાજવા જોઇએ. વિશાળ છાતીએ મરદાઇનું મુખ્ય લક્ષણુ છે. સાંકડી છાતી અને દમીયલ ચહેરાવાળા પુરૂષેાને પેાતાને પુરૂષ કહેવરાવવાનેા બિલકુલ હક નથી. હમણાં જે કસરત બતાવવામાં આવશે તે વડે છાતી તેની કુદરતી હાલતમાં આવીને ઘટતેા વિકાસ પામે છે.

(૧) ટટાર ઉભા રહેા.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લેા.

(૩) શ્વાસને ઘુંટી રાખેા.

(૪) બેઉ હાથને આગળ લાવેા. પછી મૂઠીએા વાળીને હાથને ખભા સુધી લઇ જાએા.

(૫) પછી જોરથી મુઠી વાળીને હાથ ખભાથી સીધા રહે એવી રીતે બહાર કહાડો.

(૬) નં. ૪ ની સ્થિતિ વખતે જ્યાં હાથ હોય ત્યાં લાવો અને પાછા નં. ૫ માં બતાવ્યા મુજબ કરો. એમ કેટલીક વાર કર્યા જાઓ.

(૭) જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડો રેચક કરો.

(૮) મળશોધક પ્રાણાયામ કરીને આ ક્રિયા પૂર્ણ કરો.

સૂચના—આ કસરત પણ હદમાં રહીને કરવી ગજા ઉપરાંત શ્રમ નહિ લેવો.

## (૫) ચાલતાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ,

(૧) માથું સીધું, હડપચી જરા અંદર, ખભા જરા પાછળ અને છાતી આગળ રાખી એક સરખી ગતિથી ચાલવું.

(૨) દરેક પગલે પગલે ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮ એમ મનમાં ગણી જવું અને આઠ ગણતા સુધી એક દીર્ઘશ્વાસ ધીરેથી લેવો.

(૩) પછી એજ પ્રમાણે એક એક પગલે એક આંકડો એમ પાછા એકથી આઠ સુધી ગણીને આઠ પગલાં ભરવાં અને તે દરમ્યાન ધીરેથી શ્વાસ છોડી દેવો.

(૪) પછી થોડીવાર શ્વાસ લેવાનું બંધ રાખવું. ચાલતાં ચાલતાં આઠ પગલાં ગણાય ત્યાં સુધી આરામ લેવો.

(૫) બીજીવાર ઉપર બતાવ્યા મુજબ કસરત શરૂ કરવી. વચમાં વચમાં આરામ લેતા જવું. શ્રમ જણાય ત્યારે કસરત રહેવા દેવી એમ દિવસમાં કેટલીક વાર કસરત કરવી કેટલાક અભ્યાસીઓ આઠને બદલે ચાર પગલાં જેટલો વાયુ રોકે છે અને શ્વાસ છોડતી

વખતે આઠ પગલાં જેટલેા સમય લે છે. તમને પેાતાને જે રીત પસંદ પડે તે ગ્રહણ કરજો.

## (૬) પ્રાતઃકાળમાં કરવાની કસરત.

(૧) લશ્કરી કવાયતની ઢબમાં ઉભા રહેવું માથું કાંઇક ઉંચું રાખવું; નજર સામે રાખવી; ખભાને જરા પાછળ રાખેા; ઘુંટણને અક્કડ રાખેા અને હાથ બાજુએ લટકતા રહેવા દેા.

(૨) પગનાં આંગળાં ઉપર જરાક ઉભા થાઓ અને તેજ વખતે ધીરેથી એક પૂર્ણશ્વાસ લેા.

(૩) એની એજ સ્થિતિમાં થેાડાક સેકન્ડ સુધી ઉભા રહેા અને શ્વાસને ફેફસામાં રેાકી રાખેા.

(૪) આ સ્થિતિમાંથી ધીરેધીરે પાછા હતા તેવી સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને તેમ કરતાં શ્વાસને નસકેારાદ્વારા કહાડેા.

(૫) એક મળશેાધક પ્રાણાયામ કરેા.

(૬) એ પ્રમાણે કેટલીકવાર સુધી પગનાં આંગળાંના ટેકા ઉપર ઉંચા થઇને અને પાછા હતા તેવાને તેવા થઇ જાઓ. ત્યાર પછી એકલેા જમણા પગ અને એકલેા ડાબેા વાપરીને પણ આ કસરત કરેા.

## (૭) રૂધિરનું અભિસરણ સારી રીતે થવા માટે કરવાની ખાસ કસરત.

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું

(૨) એક પૂર્ણશ્વાસ લઇને ફેફસાંમાં શ્વાસ રેાકી રાખવેા

(૩) પછી જરા આગળ નમેા અને એકાદ લાકડી અથવા સેાટીને જોરથી પકડીને તેના ઉપર વજન મૂકીને સ્થિર ઉભા રહેા

ધીમેધીમે લાકડી ઉપર જેમ બને તેમ વધારે વજન મૂકતા જાઓ (૪) પછી લાકડી છોડી દો અને પ્રથમ હતા તે સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને ઘુંટેલો શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કહાડો.

(૫) આ પ્રમાણે આઠ દસ વખત કર્યા કરો.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરીને આ કસરત પૂર્ણ કરો. આ કસરત કરતી વખતે લાકડી અથવા સોટીનો આધાર અવશ્ય લેવોજ જોઇએ એમ નથી. કલ્પિત લાકડીને પકડતા હોઇએ એવી ભાવના કરીને માત્ર મનોબલથી શરીરનું વજન તે દિશા તરફ ઢળવા દઇએ તો બસ છે. જરૂરની બાબત એટલીજ છે શરીરના આગલા ભાગનું ગુરુત્વ મધ્યબિંદુ પોતાની અસલ જગ્યાએ ખસવું જોઇએ કે જેથી કરીને તાજું લોહી શરીરના નીચેના અવયવો તરફ ચાલ્યું જાય અને મલિન લોહી ફેફસામાં રોકાયલા પ્રાણવાયુ સાથે સમાગમમાં આવીને શુદ્ધ થાય છે. જેઓના શરીરમાં લોહીનું ફરવું ઘણું મંદ હોય છે તેમના ફેફસામાં એટલું થોડું લોહી આવવા પામે છે કે એક શ્વાસમાં રહેલા પ્રાણવાયુને તે ચૂશી શકતું નથી. આથી કરીને પૂર્ણ શ્વાસ લીધાથી જે પ્રાણવાયુ શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે તેનો લાભ મળી શકતો નથી. માટે શ્વસન ક્રિયામાં સુધારો કરવાની સાથે લોહીના ફરવાનો વેગ પણ કાંઇક વધારવાની જરૂર છે. આથી

+ લગભગ દરેક કસરતને અંતે મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

+ આ પ્રકરણમાં જે જે કસરતો લખી છે તે આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં અલ્પ વિવેચનથી આવી ગઇ છે. પણ તેનું સર્વને સમજ પડે તેવી રીતે વર્ણન કરવાની જરૂર હોવાથી તે વિસ્તારથી આ લખી છે તેથી પુનરુક્તિ દોષને પાત્ર આ પ્રકરણ નથી.

કરીને પ્રાણાયામની કસરતની સાથે આ કસરત કરવાની પણ ઘણી જરૂર છે.

## સાત ગૌણ યોગ કસરતો.

આ પ્રકરણમાં સાત જાતની જૂદી જૂદી યોગ કસરતો બતાવવામાં આવશે. એ દરેક કસરતથી શરીરને અમુક પ્રકારનો અવશ્ય લાભ થાય છે. જો કે આ કસરત અમુક અંગનો વિકાસ કરનારી છે એવું ચોકકસ નામ તેને આપવામાં આવ્યું નથી. દરેક અભ્યાસકને અનુભવથી સમજાશે કે એમાંની ઘણીખરી કસરતો તેને માટે ખાસ ઉપયુક્ત છે. જો કે આ કસરતોને અમે ગૌણ એવું નામ આપેલું છે તોપણ તેમની કિંમત ગૌણ નહિ સમજવી. જો ઉપયોગી અને કિંમતી ન હોય તો આવા ઉપયોગી પુસ્તકમાં તેમને અમે સ્થાન આપ્યુંજ નહોત. અમે એકવાર કહી ગયા છીએ કે સેંકડો પુસ્તકો અને પ્રયોગોના સાર રૂપ ફળ અમે આ પુસ્તકમાં સંગૃહિત કરેલું છે. આ સાત ગૌણ કસરતો એવી છે કે જેનાવડે શારીરિક કસરત તથા ફેફસાના વિકાસ સંબંધી જે કંઇ કરવા જેવું તે સઘળું આવી જાય છે અને એટલા ઉપરજ કોઇ ધારે તો એકાદ ન્હાનકડું પુસ્તક ઉપજાવી શકે, પણ અમારી યોજના તો માહિતીને જેમ બને તેમ ઘન કરીને (Condense) ન્હાના કદના પુસ્તકમાં ઘણી માહિતી સમાવીએ છીએ. વળી આ દરેક કસરત સાથે પ્રાણાયામની ક્રિયા તો સામેલ કરેલીજ છે તેથી કરીને તે ઘણીજ લાભદાયક થઇ પડે તેવી છે. માટેજ કહેવાની આવશ્યકતા છે આ કસરતોને ગૌણ કહી છે તેથી કરીને તે ખરેખરી ગૌણજ છે એમ સમજવું નહિ. એમાંની કોઇ કોઇ કસરત તો કદાચ તમારી

ચોક્કસ પ્રકારની શારીરિક સ્થિતિને ખાસ અનુકૂળ અને ફાયદાકારક થઇ પડે એવી છે.

## કસરત પહેલી.

(૧) હાથ બાજુએ લટકતા રાખી ટટાર ઉભા રહો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો.

(૩) ધીરે ધીરે હાથ ઉંચા કરો અને તેમને તંગ કરતા જાઓ. ઠેઠ માથાને અડકે એવી રીતે હાથ મૂકી રાખો.

(૪) માથા ઉપર હાથ રાખી મૂકવા અને એવીજ સ્થિતિમાં થોડક સેકન્ડ સુધી શ્વાસ રોકીને ઉભા રહેવું.

(૫) ત્યાંથી હાથને ઉપાડીને નીચે લાવતાં લાવતાં પહેલાં હતા ત્યાં આગળ બાજુએ લાવી નાખો અને એમ કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકતા જાઓ.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

## કસરત બીજી.

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું. હાથને સીધા કરીને શરીરની આગળ રાખવા.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લઇને તેને રોકી રાખવો.

(૩) પછી હાથને માથા ઉપર થઇને ગોળ ફેરવીને બરડા પાછળ લાવીને હતા તેવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકવા. એ દરમ્યાન શ્વાસ તો રોકીજ રાખવો.

(૪) પછી જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

## કસરત ત્રીજી.

(૧) ટટાર ઉભા રહો અને બીજી કસરતમાં રાખ્યા હતા તે મુજબ હાથને સીધા કરીને શરીરની આગળ રાખો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો.

(૩) હાથને પાછળથી ગોળ વીંઝો. પાંચ સાત વખત વીંઝ્યા પછી ઉલટી દિશામાં પાંચ સાત વખત વીંઝો. આ બધો વખત દરમ્યાન શ્વાસ રોકી રાખો. મરજી હોય તો એક હાથ એક દિશામાં અને બીજો હાથ તેથી ઉલટી દિશામાં એમ વારા ફરતી જૂદી જૂદી દિશામાં ફેરવી શકશો.

(૪) પછી જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

## કસરત ચોથી.

(૧) જમીન ઉપર ઉંધે મ્હોડે સૂઇ જાઓ અને હથેલીઓ તમારા શરીરની બાજુએ ભોંય પર ઉંધી રાખો.

(૨) પછી એક પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને ઘૂંટી રાખો.

(૩) શરીરના દરેકે દરેક સ્નાયુને તંગ કરીને હાથપર વજન રાખીને ઉંચા થાઓ. માત્ર હથેલી અને પગનાં આંગળાં ઉપર જ શરીરનું બધું વજન તોળાવું જોઇએ.

(૪) પછી નંબર ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે શક્તિ પ્રમાણે થોડીક વાર કસરત કરો.

(૫) જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડો.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

## +કસરત પાંચમી.

(૧) દિવાલ સાથે હથેલી ટેકવીને ટટાર ઉભા રહેા.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લેા અને તેને ઘૂંટી રાખેા.

(૩) પછી જરા આગળ નમીને છાતીને ભીંતની લગેાલગ આવેા અને શરીરનું વજન હાથ ઉપર ટેકવેા.

(૪) પછી માત્ર હાથના સ્નાયુનાજ બળથી હતા તેવાને તેવા ઉભા થઇ જાએા. હથેલીએા ભીંતને અડકેલી રહે અને શરીર બધું તંગ થઇ જાય.

(૫) જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડી નાંખેા.

(૬) એક મળશેાધક પ્રાણાયામ કરેા.

## કસરત છઠ્ઠી.

(૧) હાથ કમ્મર પર અને કેાણીના ખુણા બહાર નીકળતા રહે એવી રીતે ટટાર ઉભા રહેા.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લેા અને તેને રેાકી રાખેા.

(૩) જાંઘ અને પગના સ્નાયુએાને બને તેટલા તંગ કરીને નમસ્કાર કરતા હેાય તેમ શરીરને આગળ નમાવેા જેટલું બની શકે તેટલું નમાવેા. એ દરમ્યાન ધીરેથી નસકેારાં દ્વારા શ્વાસ બહાર કહાડેા.

(૪) નંબર ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાએા અને એક બીજો પૂર્ણ શ્વાસ લેા.

---

+આજ કસરત ખુરશીની મદદથી પણ કરી શકાય છે. ખુરશીની પીઠપર હાથ ટેકવવા અને બાકીનેા ભાગ ઉપર મુજબ કરવેા.

(૫) પ્રથમ જેમ શરીરને આગળ નમાવ્યું હતું તેમ હવે જાંઘ અને પગના સ્નાયુઓને તંગ કરીને શરીરને બરડા તરફ જેટલું બને તેટલું નમાવેા.

(૬) વળી પાછા નં. ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાઓ એ દરમ્યાન શ્વાસને નસ્કેારાં દ્વારા ધીમે ધીમે બહાર કહાડતા જાઓ.

(૭) છેવટે એક મળશેાધક પ્રાણાયામ કરેા.

**સૂચના**—જેમ આગળ અને પાછળ નમ્યા હતા તે પ્રમાણે જમણી તેમજ ડાબી બાજુ તરફ વારા ફરતી નમીને આ કસરત કરવી. આ કસરતથી જઠર અને આંતરડાંને સારેા વ્યાયામ પહેાંચે છે.

## કસરત સાતમી.

(૧) કરેાડને સીધી રાખીને ટટાર ઉભા રહેા અથવા બેસેા.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લેા. પણ હમેશ લેતા હતા તે પ્રમાણે નહિ લેતાં જાણે તમે કેાઇ ઉગ્ર ગંધવાળેા આમેાનિયા ખાર સૂંઘતા હેા અને એક સામટેા દમ ન લઇ શકતા હેા તેમ કકડે કકડે જરા જરા અટકી અટકીને શ્વાસ લેા. ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાય ત્યાં સુધી લીધેલેા શ્વાસ બહાર કહાડવેા નહિ.

(૩) થેાડીવાર શ્વાસ રેાકી રાખેા.

(૪) પછી નસકેારાં દ્વારા લાંબેા ઉચ્છ્વાસ મૂકી દેા.

(૫) એક મળશેાધક પ્રાણાયામ કરેા.

# પ્રકરણ ૨૦ મું.

## યોગના કેટલાક ઉપયોગી પ્રકીર્ણ વિષયો.



**આ**પણા શરીરમાં પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ વાયુ અને આકાશ એ નામના રહેલાં છે. આ તત્ત્વોના સ્વરૂપ તથા તેના સ્વભાવ સંબંધમાં અગાઉના કોઠામાં તથા આ પુસ્તકના **પ્રથમ** ભાગમાં કહેવાયું છે. હવે એ પંચ તત્ત્વોની ધારણા ક્યાં ક્યાં કરવી તે અલ્પમાં જણાવવા ધાર્યું છે.

**સ્તંભિની અથવા પૃથ્વીધારણા** પગથી ઢીંચણ સુધીના શરીરના ભાગમાં પૃથ્વીતત્વનું મુખ્ય સ્થાન રહેલું છે. તેથી તે ભાગમાં **લં** બીજમંત્ર સહિત ગુરુત્વની ભાવના કરી ચાર ભુજા-વાળા આ સૃષ્ટિના વિશ્વકર્મારૂપ શ્રી બ્રહ્મા ભગવાનનું ધ્યાન કરવું. આ પ્રમાણે નિત્ય બે કલાક ધ્યાન કરવાથી વ્યાધિ માત્રથી મુક્ત થવાય છે અને પૃથ્વીતત્વનો જય થઇ શકે છે.

**દ્રાવિણી અથવા તેજોધારણા** ઢીંચણથી ગુદા સુધીના ભાગમાં **વં** બીજ સહિત શીતળતાની ભાવના કરી ચતુર્બાહુવાળા સ્ફટિક મણિ સમાન ગૌર કાંતિવાળા ગૌર, વર્ણવાળા, સૌમ્યાકૃત્તિથી મધુર હસતા શ્રી નારાયણની ભાવના કરવી. આનાથી પાપમાત્રનો નાશ થઈ જલતત્વનો જય થઇ શકે છે.

**વૈશ્વાનરી અથવા જલધારણા** ગુદાથી હૃદય સુધીના-

ભાગમાં રં બીજ સહિત ઉષ્ણતાની ભાવના કરી, ત્રણ નેત્રવાળા ઉગતા સૂર્યના જેવી કાંતીવાળા ભસ્મથી સુશોભિત થએલા સુપ્રસન્ન વદન વાળા કર્પૂરગૌર મહારૂદ્રની ભાવના કરવાથી અગ્નિતત્વનો જય થઇ શકે છે.

**ભ્રામરી અથવા વાયુ ધારણા** હૃદયથી ભ્રકૂટી સુધીના ભાગમાં પ્રાણનો નિરોધ કરી યં બીજ સહિત વહનતા–ઉત્પત્તિના સ્વરૂપની ભાવના કરી શાંત સ્વરૂપ, સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તિમાન, સર્વના ઉપાદાન કારણરૂપ ઇશ્વરનું ધ્યાન કરવાથી વાયુતત્વનો જય થઇ શકે છે.

**શોષણી અથવા આકાશ ધારણા** ભ્રકૂટીથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધીના ભાગમાં હું બીજ સહિત લયપણાની ભાવના કરી ૐ કારની અર્ધમાત્રા સ્વરૂપ, ત્રિનેત્ર ધારી, લલાટે ચંદ્રથી સુશોભિત, ગૌરવર્ણવાળા, ત્રીશુળ, પીનાક, ખંડ વગેરે હથીઆરોને હાથમાં ધારણ કરતાવાળા ભક્ત ઉપર હર હમેંશ પ્રસન્ન રહેનાર ભક્તનું દુઃખ જોઇ દાઝનાર ભોળા હૃદયના શ્રી મહેશ્વર ભગવાનનું શક્તિ પાર્વતી સહ ધ્યાન કરવું. તેનાથી આકાશ તત્વનો જય થાય છે.

પાંચ તત્વોની ધારણા કેવા પ્રકારથી કરવાની છે તે આપણે અત્ર અલ્પમાં જણાવ્યું. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને તેની ખરેખરી જરૂર છે.

× × × ×

**ચન્દ્રાગ પ્રાણાયામ.** સ્વસ્થ પદ્માસન વાળી એકાંતમાં બેસવું. પછી ચન્દ્રનાડી ઇડાથી (ડાબા નસકોરાથી) પ્રણવ મંત્રના ૧૨ ઉચ્ચાર પૂર્વક ધીમે ધીમે પૂરક કરવો. પછી પ્રણવ મંત્રના ૧૬

ઉચ્ચાર સુધી કુંભક કરવો અને પછી એજ મંત્રના ૧૦ ઉચ્ચાર પૂર્વક રેચક કરવો. પ્રાણાયામ કરતી વખત દુધ અને દહી સમાન અત્યંત સ્વચ્છ વર્ણવાળા અમૃતના ઉત્પાદક ચંદ્રમાનું નાભિ તથા કંઠમાં ધ્યાન કરવું.

**સૂર્યાગ પ્રાણાયામ.**

આ પ્રાણાયામ પણ ચન્દ્રાગ પ્રાણાયામની માફકજ કરવાનો છે. પણ તેમાં પ્રથમ ચન્દ્રનાડીથી શ્વાસ લેવાને બદલે સૂર્ય નાડી પીંગલા ( જમણા નસકોરાથી ) લેવો. નાભિ કમળમાં અગ્નિની જવાલા સમાન અત્યંત તેજસ્વી સૂર્ય ભગવાનનું ધ્યાન કરવું.

આ પ્રમાણે પોત પોતાની મરજી અનુસાર ઉપાસ્ય દેવને ધ્યાનમાં રાખી પ્રાણાયામનો પ્રયોગ થઇ શકે છે.

× × × ×

**પ્રાણની ગતિ.**

આંપણે જે કાંઇ બોલીએ છીએ તેનો અથવા બંદુક કે તોપ ફુટવાનો જે અવાજ થાય છે તેનો ધ્વનિ એક સેંકડમાં ૧૧૧૮ ફુટ, વેગથી જાય છે. પાણીમાં ૪૭૦૮ ફુટના વેગથી, ઘનપદાર્થોમાં ૧૬૮૦૦ ફુટના વેગથી જાય છે. પૃથ્વી પોતાની દરરોજની ગતિમાં દર સેંકડે ૧૫૦૦ ફુટના વેગથી આગળ ધસે છે. ચન્દ્ર પૃથ્વીની આજુબાજુ દર સેંકડે ૩૨૫૦ ફુટના વેગથી ફરે છે. આખી સૂર્યમાળા એક સેંકડમાં ૫ાા માઇલના વેગથી ફરે છે. ધૂમકેતુઓ સૂર્યની આજુબાજુ દર સેંકડે ૨૩૫ માઇલના વેગથી ફરે છે. વીજળીના કરંટની ગતિ એક સેંકડે ૧૧૦૪૦ માઇલની હોય છે. પ્રકાશની ગતિ ૧૮૦૦૦૦ માઇલના વેગની હોય છે. અને પ્રકાશની ગતિના કરતાં પણ પાંચ કરોડ ગણો વધારે વેગ પ્રાણની ગતિનો છે.

આવી અદ્‌ભુત સામર્થ્ય સંપન્ન પ્રાણની શક્તિ હોવાથી આ પંચભૂતાત્મક દેહમાં રહેલી ૭૨૦૦૦ હજાર નાડીઓને તે પોતાના નિયમમાં ચલાવે છે

× × × ×

## પ્રાણ ક્યાં રહે છે.

આખા શરીરમાંજ તે વ્યાપ્ત છે. પરંતુ તેના મુખ્ય સ્થાન ચેતન અવસ્થાવાળા જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા પાણી જેવા સુક્ષ્મ પદાર્થની સાથે છે. વિશેષે કરીને માથાના, કરોડના, બોચી તથા માથાના સંધિ ઉપર જે મગજનો ભાગ રહેલો છે અને જેને બ્રહ્મરંધ્ર કહેવામાં આવે છે ત્યાં છે. કંઠ હૃદય જઠર, આંતરડા વગેરેમાં રહેલી સુક્ષ્મ શીરાઓમાં પણ પ્રાણ ઓતપ્રોત વ્યાપી રહેલો છે.

× × × ×

## મનને સ્થિર કરવાનો એક સુગમ ઉપાય.

વિષય પ્રદેશમાં અંહી તંહી ભટકાં મારતા મનને સ્થિર કરવા માટે એક સુગમ ઉપાય શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે અને તે એ છે કે મનને હૃદયમાં સ્થિર કરવું. સ્વસ્થ અને શાંત બેસી અંતરાભિમુખતાને વધારી હૃદયમાં એક નાના કમળને કલ્પના કરી તેમાં જ્યોતિસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું. આ સરળમાં સરળ ઉપાયથી મનની સ્થિરતા અલ્પ પ્રયાસે વધારી શકાય છે.

કેટલાક મનુષ્યનું એવું ધારવુંછે કે યોગવિદ્યા અધિકારી મનુષ્યોથીજ સાધી શકાય છે ? આ વાત સત્ય છે પણ ખરા અધિકારી થવું એ તો આપણા હાથમાં છે. માટે તેને વધારી યોગવિદ્યામાં આગળ વધવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યને શ્રેયષ્કર છે.

× × × ×

શરીરમાં રહેલા જીવાત્માનું મુખ્ય સ્થાન હૃદયમાં છે. આ હૃદયની સાથે સ્પર્શ કરીને ૭૨૦૦૦ નાડીઓ રહેલી છે. તેમાં મુખ્ય ૧૩ નાડીઓ છે. આ ૧૩માં પણ ઇડા પીંગલા અને સુષુમ્ણા મુખ્ય છે. અને કૂહુ, સરસ્વતી, ગાંધારી, હસ્તિજિવ્હા, વારણા, યશસ્વિની, વિશ્વેાદરા, શંખિની પૂષા, પયસ્વિની તથા અલંબુષા ગૈાણ છે. આ સર્વ નાડી ઉપર પ્રાણાયામના પ્રયેાગથી સ્વામિત્વ સ્થપાય છે.

× × × ×

યેાગની ક્રિયાઓ સાધવામાં નિયમિતપણાની ખાસ જરૂર છે. એકદમ લાભ લઇ લેવાની આશામાં અનિયમિતપણે તે સાધવાથી પરિણામ વિપરિતજ આવે છે. આને માટે અગાઉ ઘણું કહેવામાં આવ્યું છે અને અત્ર પણ પુનઃ પુનઃ એજ પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે. કેમકે નિયમિતપણાની બાબતમાં તેા આપણે ઘણાજ પાછળ છીએ. સમયની તેા આપણને કિંમતજ નથી. ફલાણાભાઇ આવ્યા અને આમ ગપાટા માર્યા અને ઢીંકણાભાઈ આવી તેમ ગપાટા માર્યા એમ માલ વિનાના ગપાટા મારવામાંજ આપણેા ઘણેા ખરેા વખત જાય છે. જો તેને બચાવી કર્તવ્યાભિમુખ થવામાં તે વાળીએ તેા આપણી ઉન્નતિ અસાધારણ વેગથી થાય એ નિસંશય છે.

નકલ કરવાની બાબતનેા ગુણ આજે આપણામાં ઘણેા વધ્યેા છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાના સંસર્ગથી આપણે ઘણીખરી બાબતમાં તેમની નકલ કરીએ છીએ. તેા આ નિયમિતપણાની બાબતમાં તેમ કર્યું હેાય તેા તે ઉત્તમ છે. નિયમિતપણાની કિંમત તેઓ બરાબર સમજે છે. વિદ્યાકલાની શેાધમાં આગળ વધેલા જર્મન દેશના તત્વશેાધક

કાન્ટને માટે એમ કહેવાય છે કે તેને એક દિવસ તેના મિત્રે પોતાની સાથે ફરવા આવવાનો આગ્રહ કર્યો. અને તે ન છૂટકે સ્વીકારી તેની સાથે ગયો. કાન્ટના મિત્રે ફરવામાં તેમજ બીજા તે રસ્તામાં આવેલા કામો કરવામાં બહુજ વખત લગાડ્યો. અને કાન્ટને ખોટી કર્યો કાન્ટ તો પ્રસન્ન ચિત્તેજ હતો. ફરીને જ્યારે ઘેર આવ્યા ત્યારે કાન્ટે પોતાની ડાયરીમાં નોંધ કરી મિત્રની સાથે તેનીજ ગાડીમાં કોઇ દિવસ ફરવા જવું નહિ. તેનાથી પુષ્કળ સમયની બરબાદી થાય છે. આ પ્રમાણે પાશ્ચાત્ય પ્રજા નિયમિતપણાની કિંમત જેવી સમજે છે તેવી યોગવિદ્યા સંપન્ન થવા ઇચ્છનાર પુરૂષને પણ તે સમજવી જરૂરની છે.

× × × ×

પ્રાણાયામના અભ્યાસની ઇચ્છાવાળાએ શ્વાસની બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવા જેવું છે. શ્વાસ મૂકવાની પદ્ધતિનો પ્રથમ બરાબર અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જો તે સિદ્ધ થતો નથી તો આ વિદ્યામાં આગળ વધી શકાતું નથી. નૈસર્ગિક શ્વાસ લો. બાળક પણ નૈસર્ગિક શ્વાસ લે છે. બાળક સુતું હોય છે તે વખત તેની શ્વસનક્રિયા અવલોકતાં જણાઇ આવે છે કે તેના શરીરનો બધો આગલો ભાગ ઉંચો થાય છે પેટ પેઢુ અને પાંસળાની બાજુઓ પણ ફુલે છે. ત્યારે મોટા મનુષ્ય શ્વાસ લે છે. તે વખત ફક્ત છાતીનો ભાગજ ફુલે છે. સર્વ અવયવો પોતાનું કામ કરી શકતા નથી. આનું કારણ તેઓ દીર્ઘ શ્વાસ લેતા નથી તે છે. અને આને પરિણામે તેઓ અલ્પાયુષ્ય ભોગવે છે.

**સ્વાભાવિક શ્વસનક્રિયા** કરવાને માટે નીચેના પ્રયોગ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

૧ કેડ ઉપરનું વસ્ત્ર ઢીલું કરી સ્વસ્થ અને ટટાર ઉભા રહેવું.

૨ છાતી અક્કડ રાખી સહજ આગળ કાઢવી.

૩ કેડનેા ભાગ (થાપા) છાતીથી પાછળ રહે એમ રાખવેા અને માથું સીધું રાખવું.

૪ મુખ બંધ રાખી નાક વડે ફેફસામાંથી જેટલી હવા નીકળી જાય તેટલી કાઢી નાંખવી.

૫ એક હાથ પેટ ઉપર મૂકવેા, અને બીજો હાથ છાતીની મધ્યે મૂકવેા.

૬ આ પ્રમાણે કર્યા પછી તપખીર સુંઘનારા તપખીની ચપટી સુંઘે છે તેમ ઉપરાઉપરી થેાડી થેાડી હવા જ્યાં સુધી લઇ શકાય ત્યાં સુધી ખેંચ્યા કરવી. અને આ પ્રમાણે હવા સંપૂર્ણ ભરી રહ્યા પછી ચાર પાંચ પળ તે શ્વાસને રેાકી રાખવેા ત્યાર બાદ થેાડે થેાડે તે નસકેારા દ્વારાજ બહાર કાઢવેા.

આ ક્રિયા કરતાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે શ્વાસ થેાડેા થેાડેા લેવાનેા છે. તપખીર સુંઘનાર જેમ જરા જરા તે સુંઘ્યા કરે છે તેમ કરવાનું છે. અને શ્વાસ મૂકતી વખત પણ ધીમે ધીમે મૂકવાનેા છે.

આ પ્રમાણે પ્રથમ હવાનેા ભાગ લેતી વખત પ્રથમ પેટનેા ભાગ ફુલતેા જણાશે અને છેવટ છાતીનેા ભાગ પણ ફુલવાની સાથે છાતી ઉપર આવેલેા હાથ પણ આગળ આવેલેા માલુમ પડશે. આ પદ્ધતિનેા અભ્યાસ રાખ્યાથી દીર્ઘ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા અલ્પ સમયમાં સિદ્ધ થાય છે.

આ ક્રિયાને સાધવાથી વાઙ્મય અવયવેા (Vocal organs)

નો સદુપયોગ થાય છે. અને તેને લઇને આખા શરીરનું આરોગ્ય સચવાય છે. એનાથી રક્તની શુદ્ધિ થાય છે. અને બીજા પણ લાભો થાય છે.

+ × + +

શરીરને સુધારવા માટે મનની ઉંચીગતિ કરવા માટે અને બીજા પણ અનેક પ્રાપ્તવ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યને યોગની ખાસ જરૂર છે. યોગવિદ્યાના અભ્યાસથી સર્વ મળે છે. આ વિદ્યાનો અભ્યાસ થોડો સમય પણ કર્યો હોય તો વખત નકામો જતો નથી પરંતુ તેનાથી અધિક લાભજ થાય છે. આ વિદ્યાનો અભ્યાસ તો પ્રત્યક્ષ લાભને આપનાર છે. નાસિકના અગ્રભાગે મનને એકાગ્ર કરવાનો અભ્યાસ પાડવાથી એક પ્રકારના દિવ્ય સુગંધનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. જિવ્હાના મૂળમાં મનની એકાગ્રતા કરવાથી અલૌકિક આસ્વાદ માલુમ પડે છે. મનને તાલુના ભાગમાં એકાગ્ર કરવાથી વિચિત્ર વસ્તુઓ નિહાળવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિવાય બીજા પણ પ્રત્યક્ષ લાભો આ વિદ્યાના સેવનથી ઘણાજ થાય છે. મુખ-મુદ્રાની શોભામાં પણ તેનાથી ઘણો વધારો થાય છે. અને અનેક ચમત્કારો પણ કરી શકાય છે. બંગાળા અને મદ્રાસ ઇલાકાના મદારી લોકો જ્યારે પોતાના પ્રયોગો કરે છે. ત્યારે તેમાં હવામાં અદ્ધર ઉભા રહેવાના પ્રયોગો પણ કરે છે અને આ જોઇને આપણાથી આશ્ચર્ય ચકિત જ થઇ જવાય છે. આ પ્રયોગમાં સફળતા મળવાનું કારણ પણ પ્રાણાયામ જ છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા શ્વાસને રોકી રાખવાથી શરીરમાં રહેલી શીરા અને નાડીઓમાં એક પ્રકારનો ચપળ અને હલકો વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે શરીર તેનાથી ફુલે છે. અને શરીર હલકું થઇ હવામાં અદ્ધર તરી શકે છે.

મોટાં મોટાં સરકસોમાં પ્રોફેસરો ભયંકર લોઢાની સાંકળોને પણ તોડી નાંખે છે તેમજ મજબુત રીતે બાંધેલી બેડીઓને પણ તોડી નાંખે છે તેનું કારણ પણ આ પ્રાણાયામનો પ્રયોગજ છે. પ્રાણાયામના પ્રયોગથી પ્રથમ શરીરને બેડી બાંધતી વખત ફુલવવામાં આવે છે અને પછી તે પહેરાવી રહ્યા બાદ શરીર સંકોચી નાંખતા તે એનાં મેળે હાથમાંથી નીકળી જાય છે. અને તોડી નાંખવી હોય તો પ્રથમ શરીર સંકોચી પછી ફુલાવવાથી તે તુટી પણ શકે છે.

મનુષ્યનું મન એ એક દર્પણના જેવું છે દર્પણમાં જે પ્રકારનો પદાર્થ આપણે ધરીએ તેની છાપનું પ્રતિબિંબ તેમાં પડે છે તેમ મનમાં પણ જે પ્રકારના વિચાર કરવામાં આવે તેવું તે થાયછે.

યોગશાસ્ત્ર મનુષ્યના મનને સુધારનાર સબળામાં સબળ સાધનરૂપ છે. તે મન અને તન બંનેને સુધારે છે. યોગી મનુષ્ય અસાધારણ શક્તિ સંપન્ન થઇ રહે છે. યોગબળની શક્તિ કાંઇ ઓછી નથી તેમ તેના ચમત્કાર પણ ઓછા નથી. વાંચકોની શ્રદ્ધા અધિક દૃઢાવવાને માટે થોડાં દૃષ્ટાંતો આપીએ.

જ્ઞાનેશ્વર નામના દક્ષિણમાં સાધુ થઇ ગયા છે. તેમણે સમાધિ લીધી હતી સમાધિ લીધા પછી લગભગ ત્રણસે વર્ષના અંતરે તેમણે પોતાના સંપ્રદાયના શિષ્ય એકનાથને સ્વપ્ન આપ્યું કે આલંદીગામમાં મેં જ્યાં સમાધિ લીધી છે ત્યાં એક મોટા ઝાડનું મૂળીયું વધી જવા આવ્યું છે અને તેનાથી મારા દેહને ઘણું નુકસાન થાય છે. એકનાથે તરતજ જ્ઞાનેશ્વર મહાત્માની સમાધિ ખોદાવી અને જોયું તો જ્ઞાનેશ્વર મહારાજનું શબ કોઇ પણ પ્રકારના વિકાર વિનાનું પ્રતિત થયું. તેઓ યોગ મુદ્રાનું આસન વાળી બેઠા હતા અને પાસે

એક તેલથી ભરપુર કોડીયાવાળી પિત્તળની દીવીમાં દીપક પ્રકાશતો હતો. જ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્‌ગીતાના ગ્રંથના પાના જાણે પૂર્વે કોઇ વાંચતું હોય તેવી હાલતમાં પડયા હતા. અને ઝાડનું મૂળીયું તેઓ બેઠા હતા ત્યાં આવી ગયું હતું, એકનાથે તે ખોદીને દૂર કરાવેલું આ વાત દક્ષિણમાં સુપ્રસિદ્ધ છે.

× × × ×

યોગવિદ્યાના ચમત્કારની બીજી વાર્તા મહારાજા રણજીતસિંહના વખતની છે. અને તે ઇપકચર મેગેઝીન નામના અંગ્રેજી ચોપાનીયામાં પ્રસિદ્ધ પણ થઇ છે. અત્ર સંપૂર્ણ ઉતારી લેવામાં આવે છે.

મહારાજા રણજીતસિંહના વખતમાં પંજાબમાં એક સમાધિનિષ્ઠ મહાત્મા હરિદાસજી રહેતા હતા. તેઓ સમાધિયોગ સંપૂર્ણ જાણતા હતા. મહારાજા સાહેબને આ વાતની ખબર પડી અને તેમણે તે મહાત્માની પરીક્ષા લેવાનું વિચાર્યું. મહાત્મા હરિદાસજીની પાસે જઇ તેમને આ વાતની ખાત્રી કરી આપવા વિનતી કરી મહાત્મા સમાધિ લેવા તૈયાર થયા એક મોટો ખાડો ખોદાવી તેમાં એક છોબંધનો ચોતરો કરાવી તેમાં બેઠા અને પછી કહ્યું કે છ મહિના પછી મને કાઢજો. મહારાજા રણજીતસિંહ તથા આ દૃષ્ય જોવાને આ વેળા તે સમયના પાશ્ચાત્ય અધિકારી કેપ્ટન વેડ અને જનરલ વેન્ચુરા પણ હાજર હતા. તેઓએ પછી તે ચોતરો બંધ કરાવ્યો. ઉપરથી ખાડો પુરાવી લીધો અને વિશેષ ખાત્રીને માટે તે સમાધિ સ્થાનની ઉપર અનાજનું વાવેતર કર્યું. મહારાજા રણજીતસિંહના સીપાઇઓ તે સ્થળે સખત ચોકી પહેરો પણ રાખતા હતા. આમ કરતા જ્યારે છ મહિના પૂર્ણ થયા અને તે સમાધિ સ્થાન ખોદવાનો વખત આવ્યો ત્યારે તે જોવાને હજારો મનુષ્યનાં

મેદની ત્યાં જામી હતી. કેપટન વેડ અને જનરલ વેન્ચુરા પણ હાજર હતા તે તો એમજ માનતા હતા કે ગરીબ બિચારો સાધુ તો ક્યારનોએ મરી ગયો હશે. અને કદાચ આવે તો તેનો મૃતદેહ હાથ આવશે.

લોકોની સમક્ષ એ સ્થાન ખોદવાનો આરંભ કર્યો. ચોતરો પણ ખોદી કાઢ્યો. તો તેમાં મહાત્મા હરિદાસજી આસનસ્થ જણાયા તેમનામાં જીવત્વના કંઇ પણ ચિન્હ નહોતા, સર્વેએ તેમને મરણ પામેલાજ ધાર્યા. પછી તેમના શિષ્યોએ એ મહાત્માને સમાધિમાંથી જાગ્રત કરવાને યોગ્ય ઉપચાર કર્યા. પરિણામે થોડીવાર રહીને તેઓ લોકોના આશ્ચર્ય સમક્ષ જાગ્રત થયા અને વાત કરવા લાગ્યા જોવા આવેલા બે યુરોપીયન ગૃહસ્થો તો મહાત્માની અસાધારણ યોગશક્તિ જોઇ ચકિતજ થયા.

× × × ×

યોગવિદ્યાના ચમત્કાર સંબંધી ત્રીજી વાર્તા વર્તમાન વર્ષમાં પ્રસિદ્ધ થએલી સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાતી પત્રની ભેટ ચચ્ચ અને સુહધી પુરી પાડે છે એ વાર્તામાં જણાવ્યા પ્રમાણે ચચ્ચના શ્રી કલ્યાણીને સેનાપતિ જાબાલીના અત્યાચારથી છોડવનાર મહાત્મા યોગવિદ્યા પારંગતજ હતા. અને તેના પ્રભાવથી તેમણે પોતાનેજ મારવા આવેલા ચચ્ચનું મન એકદમ ફેરવી નાંખી પોતાનો શિષ્ય બનાવ્યો હતો.

× × × ×

યોગવિદ્યાના ચમત્કાર સંબંધી ચોથો દાખલો. મુલતાનમાં એક વૃદ્ધાના એકના એક પુત્રનું મરણ થયું. વૃદ્ધાવસ્થામાં પુત્રના અવસાનથી માતા ગાંડી થઇ ગઇ. તેણે ઘણુંજ આક્રંદ કરવા માંડયું. અને પુત્રના મૃત દેહને વળગી રહી. જે મનુષ્યો તેને એટલે મૃત

પામેલા છોકરાને ભૂમિદાહ કરવા આવ્યા તેને પણ હાંકી કાઢયા. અને પછી મોટા મોટા મૌલવીઓ, મુલ્લાંઓ વગેરેને ત્યાં પોતાના પુત્રને પુનઃ જીવતો કરવા પ્રાર્થના કરવા લાગી. તે આખા શહેરમાં ફરી પણ તેના પુત્રને જીવિતદાન આપનાર કોઇ ન મળ્યું. મૌલવી મુલ્લાં વગેરે એ ખુદાની પ્રાર્થના કરી પણ તે સઘળી વ્યર્થ ગઇ. છેવટ તે નગરથી થોડે દૂર સુફી મતના મહાન્ યોગી સમ્સબ્રીજી પાસે જઇ પોતાના પુત્રને પુનઃ જીવતો કરવા અત્યંત કરુણ સ્વરથી વિલાપ કરી રુદન કર્યું. યોગીરાજને દયા આવવાથી તેઓ ઉઠીને તેના મૃત પુત્રના દેહની પાસે ગયા અને તેને પગ અડાડી બેટા મારા નામથી જીવતો થા, એમ કહ્યું. તરતજ તે મૃતપુત્ર આળસ મરડી બેઠો થયો. અને વૃદ્ધા આનંદ પામી તે મહાત્માને નમન કરી ઘેર ગઇ.

આ વાતની ધીમે ધીમે આખા મુલતાનમાં ખબર પડી. સમ્સબ્રીજીનો ધર્મ સુફી હતો અને તેઓ અનલહક્ક ( अहं ब्रह्मास्मि ) હુંજ ઇશ્વર છું. એવી વેદશાસ્ત્ર પ્રબોધિત વાર્તાને માનતા હતા પરંતુ અન્ય મુસલમાનોને આ વાત ગમતી નહોતી. કેમકે તેમના ધર્મમાં તો પેગમ્બર મહમદનેજ ખુદાનો અવતાર મનાય છે. વળી આ ચમત્કાર થવાથી સમ્સબ્રીજી ઉપર તેમના વિરોધીઓની વધારે ખતરાજી થઈ અને તેમના વિષે રાજાને-ખોટું ભરમાવી તેઓ આપણા ધર્મ વિરુદ્ધ ઉપદેશ કરે છે વગેરે બાબત જણાવી રાજા પાસે તેમને ફાંસીનો હુકમ કઢાવ્યો.

સમ્સબ્રીજી જેવા મહાન્ યોગીરાજને ફાંસી દેવામાં આવશે એ પ્રકારનો રાજાનો હુકમ સાંભળી મુલતાનવાસી લોકો દિલ્ગીર થયા. પણ શું કરે રાજયસત્તા આગળ ગરીબ બિચારી પ્રજાનું શું ચાલે.

આજે સમ્સબ્રીજીને ફાંસી દેવાવાની હતી. સમય થવાથી તેઓ ફાંસીના લાકડા આગળ ગયા અને શાન્ત ઉભા. આજુબાજુ ચોકી પહેરા પણ પુષ્કળ હતા. ચાણ્ડાલ આવી પહોંચ્યો અને તે તેમની પાસે ફાંસી દેવા ગયો. પણ જતાં જતાંમાંજ તેણે એવી એક જબરી પછાડ ખાધી કે તેનાથી આગળ વધી શકાયું નહિ. ચાણ્ડાલની એ દશા થએલી જોઇ તરતજ બીજો ચાણ્ડાલ આવ્યો. તેણે વળી હિમ્મત બીડી તો તેણે પહેલાના કરતાં જબરી પછાડ પડી. અને હાડકાં પાંશળાંનો ચૂરો થયો. ચાણ્ડાલ તો એક પછી એક લગભગ દશ આવ્યા. પણ સર્વની તે દશા થઇ. કોઇની સામે એક શબ્દ પણ તે મહાયોગી બોલ્યા નહોતા પણ તેમના યોગના પ્રભાવથીજ સામે આવતો ચાણ્ડાલ જેમ દીપકને જોઇ પંતગીયું ઝંપલાઇ પડે છે તેમ ઝંપલાઇ પડી પટકાઇ પડતો.

એક પછી એક એમ દશે ચાણ્ડાલોની આ દશા થવાથી ત્યાં જોવા મળેલા લોકની ઠઠ્ઠ અજાયબ થઇ ગઇ. તેમના વિરોધીઓનાં મોં પણ ફીકાં પડી ગયાં, અને તેઓ વિશેષ આશ્ચર્ય તો એ પામ્યા કે સમ્સબ્રીજીને ફાંસી દેવા જનાર દરેકે દરેક ચાણ્ડાલ તેની સમીપ પહોંચતો નહિ અને પટકાઇ પડતો તેનું કારણ તેઓ સમજી શકયા નહતા. ખુદ આ પ્રસંગે જોવા આવેલો નૃપતિ પણ અજાયબ થયો. સર્વની અજાયબી વચ્ચે સમ્સબ્રીજીએ મેઘ જેવા ગંભીર અવાજથી કહ્યું કે હે રાજા! તથા જોવા આવેલા સર્વ નગરજનો! મારો ધર્મ જે સત્ય છે. તેને ખોટો પાડવામાં આવે છે તે બરાબર નથી. જે સત્ય છે તે આખર પર્યંત સત્યજ રહે છે. તેમાં અસત્યનું જરા પણ દર્શન થતું નથી 'અનલ્હક્ક' આપણે પરમેશ્વર સ્વરૂપ છીએ

એ મારા ધર્મનો સિદ્ધાંત કાંઇ નવીન નથી પણ આદિ અનાદિ છે. મારા વિરોધીઓ તે સ્વીકારતા નથી અને મારી સામે નાહક મનસ્વી આરોપ ઉભો કરી મને આ વધસ્થાનમાં લાવ્યા છે. ચાણ્ડાલસ્થ તો શું પણ પચાસ સો આવશે તોપણ તેઓ મને કાંઇજ કરી શકવાના નથી. હું કોઇથી ડરતો નથી. પણ જ્યારે તમારા બધાની મને મારી નાંખવાનીજ ઇચ્છા છે તો તમને આ મારા શરીરની ચામડી ઉતારીને આપુંછું એમ કહી તરતજ તેમણે પોતાના શરીરની ચામડી જેમ સર્પ કાંચળી ઉતારે તેમ ઉતારીને આપી, અને તરત ત્યાંથી ચાલવા માંડયું.

જોવા આવેલા સર્વ મનુષ્યો આશ્ચર્યમાં ગરકાવજ થઇ ગયા. પણ તેમના વિરોધીઓએ આ બધો જાદુનો ઇલમ છે કહી પાદશાહ પાસે તેમને કોઇ પણ માણસે ખાવાનું ન આપવું એ હુકમ કઢાવ્યો.

પેલી તરફ ચામડી ઉતારી નાંખેલા માંસના ગોળા જેવા લાગતા સમ્સબ્રીજી એક વખત ક્ષુધાનું ભાન થવાથી અને નગરમાં કોઇએ ખાવાનું ન આપવાથી હાથમાં એક હરિણના માંસનો કટકો લઇ નગરવાસી જનો પાસે તે શેકાવા ગયા. પણ તે કામ કોઇએ રાજ્ય સત્તાની બીકથી કરી આપ્યું નહિ.

સમય મધ્યાન્હનો થયો હતો. સૂર્ય બરાબર માથાઉપર આવેલો હતો. છેવટ સમ્સબ્રીજીએ આકાશ તરફ જોયું અને સૂર્યને કહ્યું કે ઓ **શમ્સ**? તું **શમ્સ** છે અને હું પણ **શમ્સ** છું અર્થાત્ તું ઇશ્વર રૂપ છે તેમ હું પણ છું તો મારું આટલું કામ બજાવ. તારી ગરમીથી મને આ માંસનો કટકો શેકી આપ. પૂર્વોક્ત વાક્ય ઉચ્ચાર-

તાની સાથેજ સૂર્ય નીચે ઉતરવા માંડયો અને જેમ જેમ તેનું નીચે ગમન થતું ગયું તેમ તેમ મુલતાનવાસીઓ તેના પ્રખર તાપથી શેકાવા લાગ્યાં. આખરે આ સર્વ મહાત્માની અવકૃપાથી થયું છે એમ જાણી તેઓ સમ્સબ્રીજી પાસે જઇ તેમની પ્રાર્થના પૂર્વક ક્ષમા માગી. લોકોના દીન પ્રલાપો સાંભળી તેમણે સૂર્યને નીચે ન ઉતરવા કહ્યું પણ તે પૂર્વે તે થોડો નીચે ઉતરી આવેલો હોવાથી યદ્યપિ મુલતાનમાં ગરમી ઘણીજ સખત પડે છે. આ યોગીનું સમાધિસ્થાન મુલતાન પાસે યદ્યપિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. અને સમ્સબ્રીજીના ચમત્કારની આશ્ચર્યજનક વાર્તા લોકો પરદેશીઓને કહે છે. યોગવિદ્યાનો ચમત્કાર દર્શાવવાને માટે આવાને આવા બીજા પુષ્કળ દાખલાઓ આપી શકાય તેમ છે. પણ તેની મહત્તા દર્શાવવાને માટે આટલાજ દ્રષ્ટાંતો બસ છે. ધારી વિશેષ વિવેચન કર્યું નથી.

યોગવિદ્યા એ આદિ અનાદિ છે. તે સત્ય છે અને તેના અભ્યાસકને પ્રત્યક્ષ લાભજ આપનારી છે. એ વિદ્યાના પારંગત ભગવન્ પતંજલિ પોતાના યોગસૂત્રોમાં આ યોગવિદ્યા અને તેના સાધનો સંબંધમાં વિવેચન કરતા જણાવે છે કે.

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥

ચિત્તને કોઇ પણ વસ્તુમાં સ્થિર કરવું તેને ધારણા કહેવાય છે.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥

તેમાં બરાબર એકાગ્ર થવું તેનામાં તન્મય થવું તે ધ્યાન કહેવાય છે.

तदेवार्थमात्र निर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि ॥

ધ્યાનની અંદર બરાબર એકાગ્ર થતાં આપણે જે ધ્યાન કરીએ છીએ તેના વિના બીજી વસ્તુજ દેખાતી નથી. જ્યારે આમ થાય છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે.

त्रयमेकः संयम ।

આ ત્રણેના એકત્ર સ્વરૂપને સંયમ કહેવામાં આવે છે.

સંયમ એ શું છે તેનું આપણને હવે જ્ઞાન થાય છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના એકત્ર સ્વરૂપને સંયમ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. સંયમને સિદ્ધ કરનાર મનુષ્ય જે વસ્તુને મેળવવાને સંયમ કરે તેને અવશ્ય મેળવે છે જ.ભગવન્ પતંજલિ આને માટે આગળ ચાલતાં જણાવે છે કે—

तज्जयात्प्रज्ञा लोकः ॥

સંયમના જયથી પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે.

मैत्र्यादिषु बलानि ॥

મૈત્રી આદિમાં સંયમ કરવાથી નાના પ્રકારના બલ માત્રની પ્રાપ્તિ થાય છે.

बलेषु हस्तिबलादिनि ॥

મારૂં શરીર હાથીના જેવું બળવાન્ છે એવો સંયમ કરનારને તેવા બળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥

સૂર્યમાં સંયમ કરવાથી વિશ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

चन्द्रे तारा व्युह ज्ञानम् ॥

ચન્દ્રમાં સંયમ કરવાથી તારાના વ્યુહના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ध्रुवे तद्गति ज्ञानम् ॥

ધ્રુવમાં સંયમ કરવાથી નક્ષત્રોની ગતિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

नाभि चक्रे काय व्युहज्ञानः ॥

નાભીચક્રમાં સંયમ કરવાથી શરીરના અંતંગત ભાગોનું જ્ઞાન થાય છે.

मूर्द्धज्योतिषि सिद्ध दर्शनम् ॥

મૂર્ધ જ્યોતિમાં સંયમ કરવાથી સિદ્ધ દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આ પ્રમાણે સંયમ ઇચ્છિત વસ્તુને આપનાર છે. અને તેને પ્રત્યેક મનુષ્યે સાધવાની જરૂર છે. સુખ એ મનુષ્ય માત્રની ઇચ્છાઃનો વિષય છે અને આ સુખનો રાજમાર્ગ છે એટલે એનું સેવન અત્યંત હિતાવહી છે.

મોટા સમુદ્રમાં પવનને લઇ લહરી ઉપર લહરી આવતી જાય છે. આ પ્રત્યેક લહરી અથવા મોજાંનું મૂળ કારણ વસ્તુતઃ સમુદ્રનું જળજ છે તેજ પ્રમાણે પંચભુતાત્મક દેહમાં મુખ્ય પ્રાણતત્વ છે. વેદમાં પણ કહેલું છે કે અખંડ સર્વ વ્યાપી એકજ તત્ત્વ છે. અને તે પ્રાણતત્ત્વ છે. પ્રાણ એજ પરબ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે. યોગવિદ્યાના સાધનો સાધી આપણે તેનો સાક્ષાત્કાર કરી આ મનુષ્યાવતારનું સાર્થકય કરીએ એજ શુભેચ્છા સહ इति ॐ शान्तिः

સમાપ્ત.

# પ્રગતિ મંદિર તરફથી પ્રકટ થએલાં પુસ્તકોનું.

# સૂચીપત્ર.

### પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ તરફથી લખાયેલાં પુસ્તકો.

---

## મૂલ્યવાન રત્નો.

વિપત્તિ અથવા બીજાજ કોઇ એવા કારણથી મનુષ્ય જ્યારે નિરાશાના સમુદ્રમાં ડુબકાં ખાય છે ત્યારે તે વખતમાં તેવા મનુષ્યોને ઉત્સાહ આપનાર અને જીવનની મહત્તા સમજાવનાર આ લઘુ પુસ્તક એક નાવ સમાન છે. ગમે તેવી ઉદાસીનતામાં પણ તે પ્રસન્ન રહેવાનું શિખવે છે, મૂલ્ય અર્ધો આનો. પોષ્ટેજ અર્ધો આનો, સામટી રૂપૈયા એકની ચાળીશ.

---

## સદ્બોધ સ્તવન માળા.

આ લઘુ પુસ્તકમાં જ્ઞાન તત્વવિચાર અનુભવ વૈરાગ્ય આદિ વિષયો ઉપર લખાયલા લોકપ્રિય પદ્યોમાંથી ખાસ ચુંટી કાઢેલા પદ્યોનો સમાવેશ કર્યો છે, મૂલ્ય આના બે પોષ્ટેજ ૦–૦–૬.

---

# કાવ્ય-કુસુમ.

જ્ઞાન, તત્વવિચાર, અનુભવ તથા ભક્તિરસથી સંપૂર્ણ ભરેલાં ઉત્તમોત્તમ પદ્યોનો સંગ્રહ આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યો છે. વળી આધુનીક નાટકોના પ્રસિદ્ધ ગાયનોના રાહમાં તે બનાવેલાં છે. નાટકના વિલાસપ્રિય શૃંગારી ગાયનો ગાવાથી જ્યારે નઠારી અસર થવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે આ પુસ્તકમાં આવેલા પદ્યને ગાવાથી વૃતિ શાંતિ સરિતમાં ઝબકોળાઇ રહે છે; ઉછરતા યુવકોના હાથમાં મૂકવા લાયક આ પુસ્તક સર્વ રીતે શ્રેષ્ટ છે. કેમકે તેમાં આવેલા પદ્યોને શાંતિપૂર્વક ગાવાથી મનના સઘળા વિકારી અને પ્રતિકૂળ ભાવો સમી જાય છે. પુસ્તકને બહારથી તેમજ અંદરથી સુંદર રીતે છપાવી શોભામાં ખાસ વૃદ્ધિ કરી છે, મૂલ્ય આના આઠ પોષ્ટેજ ૦-૧-૦ જુદું.

---

# પ્રાણાયામ-ભાગ ૧ લો.

આ પુસ્તક પ્રાણાયામ સંબંધી સઘળી માહિતી આપે છે. સરળમાં સરળ અને એક ન્હાનું બાળક પણ સમજી શકે તેવી તેની સહેલી ભાષા છે. તેથીજ ટુંક વખતમાં સર્વ સ્થળે લોકપ્રિય તાને પામ્યું છે. યોગવિદ્યા પ્રાણાયામ એ શું છે તથા તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણ અને જીવનનો સંબંધ, પ્રાણાયામ સંબંધી આપણા ઋષિ મુનિઓ અને પશ્ચિમના વિદ્વાનોના અભિપ્રાયો. પ્રાણ સંબંધી અધિક માહિતી. પ્રાણાયામ કોનાથી થઇ શકે છે. સ્ત્રીઓનો તે કરવાનો અધિકાર છે કે નહિ. પ્રાણાયામનું પ્રથમ

અંગ. પ્રાણાયામથી જીવનને શી રીતે વધારવું તથા થએલા વ્યાધિને શી રીતે મટાડવા. આસન. યથાર્થ શ્વસનક્રિયા. શરીરમાં રહેલા સાત ચક્રો. લેામવિલેામ પ્રાણાયામ, મુખ્ય આઠ પ્રાણાયામ. અને તે કેવી રીતે કરવા. વીગેરે બીજી સેંકડો ઉપયેાગની બાબતોનો તેમાં સમાવેશ કર્યો છે.

લગભગ અઢીસેં પૃષ્ટના ચિત્રવાળા આ પુસ્તકની કિંમત માત્ર આના આઠ-તેને સર્વ કોઇ એક સરખી રીતે લાભ લઈ શકે તે અર્થેજ રાખવામાં આવી છે. પોષ્ટેજ આનેા એક જુદું.

---

# શ્રી શ્રેયઃ સુધાકર.

આ પુસ્તકમાં શ્રી શ્રેયઃસ્સાધક અધિકારી વર્ગના અગ્રગણ્ય સ્ત્રી પુરૂષેા શ્રી-નૃસિંહાચાર્યજી, શ્રીમદ્ ઉપેન્દ્રાચાર્ય, શ્રીમાન્ છોટાલાલ માસ્તર, શ્રીયુત કણિયા, શ્રીયુત સંઘવી, શ્રીયુત કૌશિકરામ, વીગેરે તેમજ બીજા અન્ય સજ્જનોના તથા સ્ત્રીઓના બનાવેલા જ્ઞાન તત્વવિચાર અનુભવ ભક્તિ, વૈરાગ્ય વિગેરે વિષયેા ઉપર લખેલા પદ્યોમાંથી ખાસ ચુંટી કાઢેલાં અસરકારક પદ્યોનેા સમાવેશ કર્યો છે. વળી પુસ્તકની શરૂઆતમાં **જીવનોદ્દેશ** નામનેા બોધક અને હૃદયગંમ લેખ ખાસ વાંચવા વિચારવા યેાગ્ય છે, ૨૫૦ પૃષ્ટનાં પાકાં પૂંઠા અને સેાનેરી નામ સાથે બે છબીઓ સહીતના આ પુસ્તકનું મૂલ્ય રૂપૈયેા એક રાખવામાં આવ્યું છે, પોષ્ટેજ આના બે જુદા.

---

સ્વાર્થ અને પરમાર્થ.

# અધ્યાત્મિક માર્ગપ્રકાશ.

આ એક અધ્યાત્મવિદ્યાના અભ્યાસીઓને સીધો અને સરળ રસ્તો બતાવનાર પુસ્તક છે. વળી આ પુસ્તકની ઉપજ ખર્ચ જતાં બાકી વધે તે સુરત પાસે આવેલા અડાજણ ગામના હાટકેશ્વર મહાદેવના દેવાલયની મરામતના ખર્ચમાં જવાની છે અને તેથી સર્વ ધર્મ પ્રેમી સજજનના ઉત્તેજનને પાત્ર છે. મૂલ્ય આના આઠ પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

---

# મુકિત મણિમાલા.

આ નામનું ઉપયોગી પુસ્તક માત્ર અર્ધા આનાની ટીકીટ પોસ્ટેજ માટે મોકલનારને મફત મળે છે.

---

# ચિત્તોડપર ચહડાઈ.

ઐતિહાસિક નવલકથાઓમાં આદર્શરૂપ છે. રજપુત વીરાંગનાઓનું શૌર્ય, તેમના પરાક્રમો, રણશૂરા રજપૂતોની શૂરતા, નિમકહલાલ નોકરોની ફરજ, રૂમી મુસ્તફાના કાવાદાવા, પ્રેમાધીન યુસફખાં વિગેરે વિષયોથી ભરપૂર, જો વીરરસ, શૃંગારરસ, કરૂણારસ, કે હાસ્યરસની નવલકથા વાંચવાનો શોખ હોય તો આ નવલકથાને જરૂર એક વખત વાંચશો.ચિત્તોડના કિલ્લા સંબંધીનો સંપૂર્ણ ઇતિહાસ જાણવો હોય તો તે આ નવલકથામાં સવિસ્તર રૂપે છે. પૃષ્ટ સંખ્યા લગભગ ૨૫૦ કિંમત એક રૂપિયો. પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

---

---

# આરોગ્ય.

આરોગ્ય સંબંધી સઘળી માહિતી આપનાર અમારા તરફથી હાલમાંજ પ્રકટ થયલું નવીન પુસ્તક, તેમાં આરોગ્ય રહેવાના ઉપાયો, વ્યાધિનુ સ્વરૂપ, કુદરતી ઉપાયોથી વ્યાધી શી રીતે મટાડી શકાય, ઘરગથુ દવાઓ સરળ કસરતો વગેરે અનેક બાબતોને સમાવી છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ અનુસાર વ્યાધિ મટાડવાના અને નવજીવન પ્રાપ્ત કરવાના સર્વથી બની શકે તેવા ઉપચારોનું વર્ણન આ પુસ્તકમાં અતિ વિસ્તારથી કરેલું છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવાલાયક આ સચિત્ર પુસ્તકની કીંમત ફક્ત આના દશ રાખવામાં આવી છે. પોષ્ટેજ ૦-૧-૦ જુદું.

# પ્રાણચિકિત્સા

સોનાની ખાણ જેવા કિંમતી અને ગુપ્તભેદો જાણવા હોય, દુ:ખી અને નિબંળ ન રહેવું હોય, તો પ્રાણચિકિત્સા મંગાવો. લોક-પ્રિય પુસ્તક પ્રાણાયામના અનુસંધાન રૂપ રાજયોગની ગુપ્ત ક્રિયાઓને દર્શાવનાર ઉપયોગી પુસ્તક. મૂલ્ય આના ત્રણ પોષ્ટેજ સાથે.

# રૂદ્રાક્ષજાબાલોપનિષદ.

રૂદ્રાક્ષ કેવા પેહેરવા તેને પહેરવાથી કેવું ફળ થાય છે. રૂદ્રાક્ષની ઉત્પત્તિ તેની પરીક્ષા વગેરે અનેક બાબતોથી ભરપુર પુસ્તક. આ પુસ્તકમાં આડકતરી રીતે આપણા શાસ્ત્રમાં લખેલી કેટલીક ક્રિયા-ઓના અર્થ બહુ સરળ રીતે સમજાવ્યા છે. મૂલ્ય આના ૭ પોષ્ટેજ ૦-૦-૬.

# સ્ત્રી સુબોધક વાર્તામાળા.

સ્ત્રીઓનેઉપયોગી રસિક અને ઉત્તમ બોધથી ભરપુર સંપૂર્ણ દશ વાર્તાઓનું પુસ્તક મૂલ્ય આઠ આના પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

---

# સુખનો મહામંત્ર.

તમે જ્યારે ચોગરદમ દુઃખથી ઘેરાયલા હો,
બચવાનું એકપણ સાધન રહ્યું ન હોય.
સર્વ સ્થળમાંજ નિષ્ફળતા અને નિરાશા મળતી હોય.
તે વખતમાં.

આ પુસ્તક વાંચો. તે એક સુખનો મહામંત્રજ છે.
એના વાંચન અને મનનથી તમારી રગેરગમાં ઉત્સાહ ઉભરાશે.
જીવન બળ પ્રાપ્ત થશે. અને તમે સુખના સાગરમાંજ મહાલશો.
સર્વ કોઇ એક સરખો લાભ લે તે અર્થે કિંમત ફક્ત બે આના.
પોષ્ટેજ ૦-૦-૬.

---

## સમગ્ર ધર્મ અને વેદાંત શાસ્ત્રના સર્વોત્તમ સંગ્રહરૂપ અત્યુત્તમ ગ્રંથ.

# સૂતસંહિતા.

પ્રગતિ મંદિર તરફથી બહાર પડેલાં તમામ પુસ્તકોમાં આ પુસ્તક પ્રથમ પદે વિરાજવા યોગ્ય છે. વેદાંત, ધર્મ, તત્વવિચાર, જ્ઞાન, ભક્તિ, વગેરેના સાધનો તથા તેના પ્રકારોનું તેમાં યુક્તિ,

પ્રયુક્તિથી એવી સરસ રીતે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે કે તે વાંચતાં અંતઃકરણમાં ખરા રહસ્યનું ભાન થઇ સાચી પ્રસન્નતા પ્રકટે છે. મનુષ્યોને જ્ઞાતવ્ય, પ્રાપ્તવ્ય, અને કર્તવ્યની દિશાનું ભાન કરાવનાર પુસ્તકો આજના સમયમાં અનંત છે. અને તે સર્વ વાંચતાં થાકી જવાય છે. આ પુસ્તક બધાના સાર રૂપ છે. તેના એકનાજ વાંચનથી જાણવાનું અને પ્રાપ્ત કરવાનું સઘળું મળે છે. આ પુસ્તકનાં ચાર ખંડ છે. **૧ શિવ માહાત્મ્ય ખંડ, ૨ જ્ઞાનયોગ ખંડ, ૩ મુક્તિખંડ, ૪ યજ્ઞ વૈભવ ખંડ.** આ ચાર ખંડ થઇને તેમાં અનેક બાબતો આવી જાય છે. રાજયોગ સંબંધી પ્રાણાયામ ધ્યાન ધારણા આસન વિગેરેની બાબતો પણ તેમાં સંપૂર્ણ વિસ્તારથી આવી છે. ટુંકમાં એવી કોઇ બાબત નથી કે જે આ પુસ્તકમાં રહી જવા પામી હોય. ડેમી આઠ પેજી લગભગ પચાસ ઉપરાંત ફોર્મના આ પાકા પુંઠાના પુસ્તકની કિંમત ફક્ત રૂ. બે રાખવામાં આવી છે. પોષ્ટેજ આના ચાર જુદા.

## તૈયાર થનારાં નવાં પુસ્તકો.

### એક અપૂર્વ રસ પ્રધાન બોધક નવલકથા.

# પ્રજ્ઞા અને જ્યોતિ.

વર્તમાન સમય નવલકથાનો છે એમ કહીએ તો તે લેશ માત્ર પણ ખોટું ગણી શકાય તેમ નથી. નાની મોટી સંખ્યાબંધ વાર્તાઓ હાલના સમયમાં પ્રકટ થાય છે અને તે સર્વ પોતપોતાની શૈલી પ્રમાણે પ્રસારને પામ્યે જાય છે. તેમાં આ નવલકથા એક નવીન સાહિત્ય તરફજ જન સમાજને ખેંચે છે.નવલકથાનું પુસ્તક

એવું હોવું જોઈએ કે જેને વાંચવાથી માત્ર મનને આનંદ થાય રસ પડે અને તેની સાથે વળી બોધ મળે. ઔષધ જેમ કડવું હોવા છતાં તેની ઉપર ખાંડ વીગેરે કોઈ વસ્તુનું પડ ચઢાવવામાં આવ્યું હોય તો તે જેમ ઉપરથી મીઠું લાગે છે અને તેને બાળકો પણ હોંસથી ગ્રહણ કરે છે તેમ નવલકથામાં પણ આકર્ષક રીતે ઉત્તમ બોધને ગુંથી શકાયછે અને તે વાંચકોને લાભ કરનાર થઈ પડે છે. આ ઉદ્દેશને લક્ષમાં રાખી પ્રસ્તુતઃ પુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે અને તેમાં વિવિધ પ્રકારના બોધને રસ ભરેલી ભાષામાં સમાવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. દરેક પ્રકરણની છેવટે તેનો શું સિદ્ધાંત છે તે પણ ખાસ આકર્ષક રીતે લખીને છપાવ્યો છે. ટુંકમાં નવલકથાના શોખીન દરેક સ્ત્રી પુરૂષે આ પુસ્તક અવશ્ય વાંચવા યોગ્ય છે. મૂલ્ય આના બાર પોષ્ટેજ ૦–૧–૬

---

## તમારી લાયબ્રેરીને શોભાવનાર તદ્દન નવીન પુસ્તક.

# અંતરના પુષ્પો.

શ્રીભગવદ્દગીતાના શ્લોક ઉપરથી બનાવવામાં આવેલા ખાસ પદ્યો, તેનો અર્થ અને તેની સર્વ કોઈને સમજ પડે તેવી રીતની વિસ્તાર યુક્ત ટીકા તથા તેને અનુકૂળ ચિત્રો આ પુસ્તકમાં સમાવ્યાંછે. વેદાંતના ગંભીર વિષયોને તેમાં સહેલી ભાષામાં આલેખ્યા છે. ખાસ ઉંચા આર્ટપેપર ઉપર તે છપાશે. અને તેમાં સંખ્યાબંધ ચિત્રો મૂકી તેને શોભાવવા પ્રયત્ન થશે. આ સીવાય તેનાં મોટો ખર્ચ કરી તૈયાર કરાવેલાં ચાર રંગના એમ્બોસ્ડ પુંઠા રેશમી પટી સાથેનાં જોતાંજ તેના પ્રતિ સ્વાભાવિક વૃત્તિ ખેંચાય છે. ગુજરાતીમાં આટલો

બધો ખર્ચ કરી તૈયાર કરાવેલું આ પહેલુંજ પુસ્તક થશે. અને તે તમારા મિત્ર અને સંબંધી વર્ગમાં ભેટ આપવા લાયક મનપસંદ થઈ પડશે. કીંમત માત્ર રૂપૈયો સવા. પોષ્ટેજ આના બે.

## અંતરોદ્ગાર.

જ્ઞાન, તત્વવિચાર અનુભવ વીગેરે બીજા સેંકડો વિષય ઉપર લખેલાં તદ્દન નવીન અપ્રકટ પદ્યોનો મોટો સંગ્રહ મૂલ્ય રૂપૈયો એક પોસ્ટેજ આના બે જુદા.

## ધનવાન્ થવાના સાદા નિયમો.

ધન પ્રાપ્ત કરવાના કેટલાક નવાં હુન્નર અને ઉદ્યોગોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કર્યો છે. આ સીવાય ધનવાન્ થવાને બીજા કયા કયા લક્ષણોની જરૂર છે તે પણ આ પુસ્તકમાં વિસ્તાર પૂર્વક આલેખ્યું છે. મૂલ્ય આના ચાર પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

# ઈચ્છા પ્રમાણે આયુષ્યને દીર્ઘ કરવાની કળા

જીવનની કિંમત જેટલી આંકીએ તેટલી ઓછી છે. ગમે તેવા દુઃખી મનુષ્યોને પણ તેના જીવનની કિંમત હોયછે કેમકે જીવન હોય તોજ સર્વ છે અને જીવન નથી, તો સર્વ નથી. તેથી આ પુસ્તકમાં જીવનને વધારવાના કેટલાક સાદા અને સહેલા ઉપાયો સર્વથી બની શકે તેવા લખેલા છે. મૂલ્ય આના આઠ પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

પ્રગતિમંદિર અડાજણ સુરત.

## કુદરતી ઈલાજોની હારમાળાનાં પુસ્તકો.

# " જીવન શક્તીનું બંધારણ "

શરીરની સંપુર્ણ સુખાકારી માટે સાદી ભાષામાં સાધારણ લોકોને સરલ-વેહેવારૂ પણ સંગીન જ્ઞાન આપનારૂં પુસ્તક—ચીત્રોસહીત—કપડાના સુંદર પુંઠામાં કીં. રૂ. ૧-૮-૦

**દવા વગરનો ડાકટર-ભાગ ૧ લો**—હવા. પાણી, કસરત, વગેરે કુદરતી ઉપાયોથી ભરપુર (બીજી આવૃતી) ૦-૧૦-૦

(૧) **કબજયાત,** તેના કારણો અને કુદરતી ઈલાજો બીજી વધારા સાથની આવૃતી. ... ... ૦—૬-૦

(૨) **આંતરડાંને પાણીથી** ધોવાનો ઇલાજ (Colon Flushing) ... ... ... ... ૦--૨-૦

(૩) **દુધનો ખોરાક** તે કેમ લેવાય, તેથી મળતા ફાયદા. ... ... ... ... ... ૦—૪-૦

(૪) **ખઈ-ક્ષયરોગ** મટાડવાનાં કુદરતી ઉપાયો, કસરતોના ચીત્રો સાથે. ... ... ... ૦—૬-૦

(૫) **ખોરાકથી શક્તિ કેમ મેળવાય.** ... ... ૦—૪-૦

(૬) **અમેરીકાના** કુદરતી ઉપાયોનાં શોધક. બરનાર મેકફેદનની જીંદગીનો હેવાલ. ... ... ... ૦—૨-૦

## સાદી ઓજાર વગર કરવાની કસરતો.

કમરને મજબુત કરવાની કસરતનો નકશો. ગરદન, દીપ બ્રીધીંગ, જાડા અંગને પાતળુ કરવાનો નકશો, શરીરની સંપૂર્ણ ખીલવણી કરનાર ૭ નકશા વીગેરે માટે લખો અને વિગત વાર લીસ્ટ મંગાવો.

એ. પી. બાડન.

હેલ્થહોમ—સાન્ટાક્રુઝ.

# વૈદ્યક અને વેદાંત.

**શારીરિક રોગો મટાડવા માટે વૈદ્યકશાસ્ત્રની પ્રવૃત્તિ છે.**
**માનસિક દોષો દુર કરવાને વેદાંત શાસ્ત્રની પ્રવૃત્તિ છે.**

જો તમે શરીર સંબંધી કોઈ પણ રોગથી પીડાતા હો તો તમારી હકીકત લખી જણાવીને આતંકનિગ્રહ ઔષધાલયમાંથી ખરી સલાહ મેળવો કે જે ઔષધાલયમાંની પ્રખ્યાત આતંકનિગ્રહ ગોળીઓએ દસ્તની અટકાયતને દૂર કરવામાં, પાચન શક્તિને સતેજ કરવામાં, લોહી અને વીર્યની શુદ્ધિ તથા અભિવૃદ્ધિ કરવામાં, અખૂટ કૌવત આપવામાં અને કરમાઇ ગયેલા ચહેરાને તેજસ્વી બનાવવામાં આખી દુનિયા પર અપૂર્વ નામના અને તેની સાબીતી રૂપે પોતાના ચમત્કારિક ગુણો માટે લાખો સર્ટીફીકેટો મેળવ્યાં છે.

જો તમે ચિંતા, શોક, મુઝવણ વગેરે માનસિક દોષોથી પીડાતા હો તો પણ આતંકનિગ્રહ ઔષધાલયમાંથી પુસ્તકોનું પ્રાઇસ લિસ્ટ મંગાવી તેમાંનાં રામ રાવણ, પાંડવ કૌરવ, શ્રી કૃષ્ણ ચરિત્ર, પાંડવાશ્વમેધ, મનુસ્મૃત કે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા એમાંનું કોઇ પણ પુસ્તક વાંચવાનું શરૂ કરો અને થોડાજ વખતમાં તમને માલુમ પડશે કે તમારૂં અંતઃકરણ નિર્મળ થતું જાય છે અને દૈવી સંપત્તિથી પૂર્ણ બનેછે.

વધારે વિગત જાણવા માટે અમારૂં "કામ શાસ્ત્ર" પુસ્તક અથવા તે વાચેલ હોય તો પછી અમારૂં પ્રાઇસ લિસ્ટ મંગાવી વાકેફ થાઓ.

**વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી,**

માલેક—આતંકનિગ્રહ ઔષધાલય,
જામનગર—કાઠિયાવાડ.

સુરત એજંટ.
રા. રા. ઉત્તમરામ ઉમેદરામ
રેશમવાળા ઝાંપાબજાર—સુરત

# મંગળદાસ હરકીશનદાસ.

## બુકશેલર્સ અને પબ્લીશર્સ.

## ભાગાતળાવ સુરત.

**જંગમાં ઝુકેલું જગત્** ચાલુ લડાઇમાં વપરાતા શબ્દો જેવા કે સબમરીન, ઝેપલીન, ટોર્પીડો, યાંત્રીક તોપો, જુના નવાં શસ્ત્રો, વીગેરેનું સમજ પડે એવી સરળ ભાષામાં વિવેચન કર્યું છે. હિંદુસ્તાનના સૈનિકોની બહાદુરી તેમાનાં કેટલાકોએ મેળવેલા ચાંદો લોકોએ બતાવેલી વફાદારી અને આપેલી સહાય સંબંધી હકીકત પણ આપવામાં આવેલી છે. સુપર રોયલ સાઇઝ ૫૦ રતલી ગ્લેઝ કાગળ ફોર્મે આશરે દશ છતાં કિંમત ફક્ત આઠ આના રાખી છે.

☞ હાઇસ્કુલમાં ચાલતી ચોપડીઓ ડ્રોઇંગબુકો વગેરે સારા કમીશનથી વેચીએ છીએ. પસંદ પડે તેવી અપટુ ડેટ નોવેલો પણ સારા સ્ટોકમાં રાખીએ છીએ. એક વખત ઓર્ડર આપી ખાત્રી કરો.

---

નીરાશ થએલી માતાઓ માટે આશીર્વાદરૂપ થઈ પડેલું
અને ધાવણમાં એકદમ વધારો કરનાર.

# સૂર્યામૃત.

## સગર્ભા અને પ્રસુતા બંનેને લેવા લાયક.

આ દવા બચ્ચાંઓની માતાનું ધાવણ વધારવામાં આશીર્વાદ રૂપ છે. એના સેવનથી ધાવણમાં હમેશાં વિજળીની ઝડપે વધારો થતો જાય છે અને કેટલાંક સ્ત્રીનાં હઠીલાં દરદમાં થોડા વધુ વખતના સેવનથી ઘણોજ ફાયદો બતાવે છે તેમજ ગર્ભિણી સ્ત્રીયે જો ગર્ભ પડવાની બીતી રહેતી હોય તો એનું સેવન રાખવાથી ગર્ભને અને ગર્ભાશયને પુષ્ટિ આપી અધુરે પડતું અટકાવે છે. તેમજ સ્ત્રીઓના દરેક ગુપ્ત રોગ જેવા કે સુવારોગ, અટકાવનું અનિયમિતપણું અને સંતતી થવામાં આવતી અડચણો વિગેરે ગુપ્ત રોગોને દૂર કરી પુનઃ જીવન આપે છે. વળી આ દવા બચ્ચાંઓને અમૃતસમાન થઇ પડે છે. એનાથી બચ્ચાંઓનું વારંવાર પેટનું ફુલવું, ભરાઇ જવું, કફ, ફેફસાંની નબળાઇ, હાડજવર અને સસણી વિગેરેને દુર કરી શરીર સતેજ બનાવે છે.

પાંડુરોગપર પણ આબાદ અસર બતાવે છે, કીંમત શીશી ૧ નાની રૂ. ૦-૧૨-૦ મોટી, રૂ. ૧-૮-૦

મળવાનું ઠેકાણું.

**ડૉકટર. જી. એન. મુલતાની.**

**ગલેમંડી તથા કણપીઠ ઘંટીની પાસે, સુરત.**

વાંચો! વાંચો!! વાંચો!!!

# એક ભયંકર લડાઈ.

જેમ સાચા અને જુઠાને, પ્રમાણિક અને લુચ્ચાને સજ્જન અને દુર્જનને વેર હોય છે, તેમ ધંધાને અંગે પણ સમજવું. કેટલાક મીઠા બોલો એવી તો કુંચી છુપી રીતે રાખે છે કે ગ્રાહકો અંજાઈ જઈ ઠગાઇ જાય છે. દુધનો બળેલો છાસ પણ ફુંકીને પીએ જેથી પ્રમાણિક વેપારીઓને બહુ વેઠવું પડે છે, પણ અંતે

## ધર્મે જય છે. જુઠું ઝાઝું ટકતું નથી.

સાચાને થોડો વખત સોસવું પડે છે પણ આખરે તો તાંબાની હાંડીજ આગપર ચઢે છે.

અમોએ ખાસ કારીગરોને રાખીને મુંબઇના ધોરણ પર હમારા પોતાના કારખાનામાં, નવી જાતના મસીન પોલીસ અને બીજા દાગીના બનાવવા માંડયા છે, જેથી માલ ચોખો, વખતસર અને મનપસંદ મળી શકશે.

અમારા વેચેલા માલની ગેરંટી એટલી કે માત્ર ખરીદનારને મજુરીનું નુકશાન દાગીનો પાછો આવતાં બજાર ભાવે કોઇ પણ વખતે પુરા નાણાં અમે આપીએ છીએ.

## અમારે ત્યાં નીચે પ્રમાણે માલ તૈયાર રહે છે.

બંગડી, નેકલેસ, બ્રેસલેટ, બ્રુચીસ, ઘડીઆળોના છેડા, લોકેટો. ચાર્મ્સ, ફેનસી વીંટીઓ, હીરા માણેકની વીંટીઓ તથા હીરાકંઠી વગેરે.

ચાંદીના ફેનસી દાગીના તથા પ્રેઝેંટ આપવા લાયક ચીજોનો મોટો જથો તૈયાર રાખીએ છીએ, તથા રજવાડી તેમજ પારસી, હિંદુ, મુસલમાન તથા દરેક કોમના બરનો અને અંગ્રેજી ફેશનનો માલ નમુના પ્રમાણે બનાવી આપીએ છીએ.

એકવાર દુકાનની મુલાકાત લઇ ખાત્રી કરવી.

**કે. પ્રેમચંદ ભાંડુતવાળાની કંપની.**

ઠે. કણપીઠ બજાર સુરત.

## તમારાં બાળકોને તનદુરસ્ત બનાવી રૂષ્ટ પુષ્ટ કરવાં હોય તો બાળ વૈદ્ય ઇચ્છા પહોરીયાનું.



# કમળછાપ બાલામૃત વાપરો.

કીં. ૧૦ આના.

**કમળ છાપ દ્રાક્ષાસવ.**

દમ, ક્ષય, સંગ્રહણી, ખાંશી ઉપર અકસીર, ધાવણમાં વધારો કરે છે. પોર્ટવાઇનથી શ્રેષ્ઠ છે. કીં રૂ. ૧-૦-૦

**ધી બાલામૃત ફાર્મસી રાંદેર ( સુરત )**

ધી બાલામૃત બ્રાંચ ઓફીસ, કણપીઠ સુરત.

વડોદરા સ્ટેટની લાયબ્રેરીઓમાં રાખવા માટે પસંદ થયું છે.

# જર્મનીની ઉન્નતિ શાથી થઈ ?

કિંમત રૂ. ૧-૧૦-૦

આ પુસ્તક કલ્પિત વાર્તા કે રાજકીય બાબતોનું નથી; પણ જર્મનીએ પોતાની ઉન્નતિ કરવા માટે કેવા કેવા સુધારા વધારા કર્યા છે. તેમજ દરેક રાષ્ટ્રે પોતાની ઉન્નતિ કરવા માટે ખાસ કરીને સુધારવા જેવી બાબતો કઇ કઇ હોય છે તેનો બરાબર ખ્યાલ તથા પુરતી માહિતી આપનારૂં છે. જે અંગ્રેજી પુસ્તકના આધારે આ પુસ્તક લખાયું છે તેની ત્રણ ચાર આવૃત્તિઓ થઇ ગઇ છે, ને સર્વત્ર પસંદગી પામ્યું છે, એજ તેની ઉત્તમતાની સાબીતી છે.

આ પુસ્તકમાં જર્મનીમાં વિચારક્રાન્તિ; વેપાર; ઔદ્યોગિક યુગ વિશિષ્ટ લક્ષણ; ધંધા શિક્ષણની શાળાઓ; ઔદ્યોગિક મંડળોની યોજના; કારખાનાં અને મજુરો સંબંધી, સરકારે માથે લીધેલાં કાર્યો—જેવાં કે રેલ્વે, નહેર, ખેતીવાડી, હુન્નર ઉદ્યોગો પ્રજાસંવર્ધન અને બાળ સંરક્ષણની યોજના વગેરે—રાષ્ટ્રનો વિસ્તાર તથા દરીઆઇ બળ અને જર્મનીનો પૂર્વ ઇતિહાસ તથા સામાન્ય માહિતી; વગેરે જુદી જુદી બાબતોનાં ૨૪ પ્રકરણો છે.

મોટાં કદનાં ૨૫૦ પાનાં, ગ્લેઝડ કાગળ તથા સુન્દર પાકું પુંઠું છે. **જર્મની સંબંધી પુરેપુરી માહીતિ આપનારૂં પુસ્તક ગુજરાતીમાં આ પહેલું અને એકજ છે.**

લંડન શહેરમાંજ જારજાત છોકરાં દર સેંકડે ૫ બરલીનમાં ૧૭ અને પૅરીસમાં 30 ની સંખ્યા ગણાય છે. તથા ખુદ લંડનમાં તા૦ ૧૩-૨-૧૪ ના રોજ ૨૮૮૧, ભટકતાં ગણાયાં.

ત્યારે આ દેશમાં કેટલાં હોય ?? તેવાં નીરાધાર સર્વ અનાથોના બચાવ માટે દાન તરીકે

# નડીઆદ હીંદુ અનાથાશ્રમમાં.

## કંઇપણ રકમ મોકલાવી આપો !!

રૂ. ૨૦૦) માં અન્નદાન અને રૂ. ૨૫ માં ગૌ દાન અપાય છે.

દરેક જાતનાં દાન લેવાય છે. રૂપૈઆ ઉપરના દાતાનાં નામ વાર્ષીક રીપોર્ટમાં પ્રસીદ્ધ થાય છે.

રીપોર્ટ મંગાવવા મંત્રીને લખોઃ—

**મંત્રી—હીંદુ અનાથાશ્રમ.**

નડીઆદ.

# માયના મમાવા અને બાયના બપાવા

હવે આગલો વખત વહી ગયો કે. ડાકટરોને ત્યાં
આંખના નંબર માટે ફાંફાં મારવાં પડતા હતા
હવે તો હજારો ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ
તૈયબભાઇ પીર, ચસમા
વાળાને ત્યાંના અપ. ટુ. ડેટ ચસમા વાપરતા થઇ ગયાં છે અને તે પણ સહેલાં અને સુતરાં આંખ એક ઝામીન કરી ફીટ બેસ્તા નંબરના ચસમા એક વરસની ગેરન્ટી સાથે આપે છે.

અમે એકજ ચસમાંથી દુર અન નજીક દેખાય તેવા ચસમા તૈયાર રાખીએ છીએ. આપ સાહેબ જરૂર પધારશો.

## તૈયબભાઈ પી૦ ચસ્માવાળા.

(ચોકબજારવાળા આમદભાઇના ભાઇ)

ઠે. ભાગાતળાવરોડ આમદભાઇની મોટી દુકાનના સામે.

સુરત.